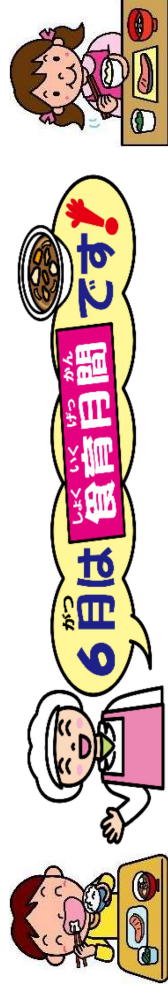


きゅうしよくだより

令和7年6月号（小学校）
昭島市学校給食共同調理場
TEL 042-541-8041



平成17年(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組みことになり、今年で20年となります。「食育基本法」における「食育」とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、様々な経験を通じて、健全な食生活を実践できる力を育むこと」です。食育することは、生きるためにとても重要なことであり、心身ともに元気に過ごすためにも大切です。特に、子どもの時期の食生活は、生涯を通しての健康診断づくりの基礎となります。この機会に、ぜひ自分の食生活を見直してみましょう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

食事の時に、よくかんで味わって食べていますか。しっかりとむと、食べものの味がよくわかって、おいしく食べることができます。さらに以下のような効果もあります。かむことを意識して食事をし、ていねいな歯磨きをして、健康な歯や口を保ちましょう。

むし歯を予防します



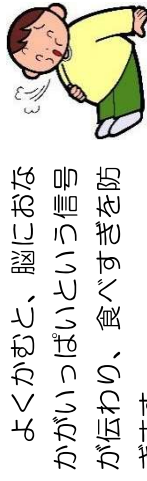
よくかむと、だ液がた
くさん出て、口の中の食
べもののカスや細菌を
洗い流してくれます。

消化吸収がよくなります



かむことで、食べ物が細
かくなり、だ液とよく混ざ
るため、胃や腸での消化吸
収がよくなります。

肥満を防ぎます



よくかむと、脳におな
かがいっぱいという信号
が伝わり、食べすぎを防
ぎます。

脳が活性化します



かむことで、あごが
動き、周りの血管や神
経が刺激され、脳の働
きがよくなります。

6月の給食目標：

「手をきれいに洗い、清潔に心がけよう」

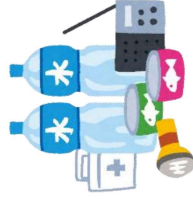


洗い残しがないように指の間や爪のまわりをしっかりと洗うようにしましょう。手を洗ったあとは、余計なところをさわって汚れがつかないように気を付けましょう。

給食当番の人は、髪の毛を帽子にきちんと入れ、清潔な白衣を身につけましょう。



Let's 食育クッキング教室のお知らせ



日 付：7月29日（火）・7月30日（水）
時 間：午前10時～午後1時30分

場 所：あいぽく調理実習室

内 容：防災クッキング～自分と家族を守るもちごはん～
（防災についての話、紙皿の作成、保存食品を活用した調理実習）

対 象：7月29日（火） 小学校1～3年生と保護者

7月30日（水） 小学校4～6年生と保護者

定 員：各日12組（多数抽選）

参加費用：1人200円

申し込み方法：QRコードに入力

申し込み期間：6月1日（日）～6月30日（月）

【注意事項】

- ・未就学児の同伴はご遠慮ください。
- ・食物アレルギー等の対応は行いません。
- ・申し込みは児童1人につき1回です。

入カフォーム

