

# すくうるらんち 6月号

精華町立東光小学校

6月食育目標 「食べ物と丈夫な歯について知ろう！」

## ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日～10日は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事を

おいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。

丈夫で健康な歯と口を保つために、普段からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



### よくかんで食べると・・・



<p>むし歯予防につながる</p>	<p>肥満予防につながる</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-------------------	------------------	------------------	-------------------	-------------------

### かむ習慣をつけるには・・・



★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



せいおんはおいしいものがいっぱい!! (せいおんはおいしいものがいっぱい!!)

精華町で作られた給食の食材は・・・



毎月19日は食育の日です。

6月19日(月)「じゃがいもポテトくん」より  
ごはん、洋風きんぴら、とり肉とわかめのみそ汁、牛乳



今月は「じゃがいもポテトくん」というおはなしです。八百屋さんで売っているじゃがいもくんたちは、みんな北の国からきた家族です。次々といろいろな家を買われていて・・・ある日、幼稚園で子どもたちがお弁当箱を開けたとたん、コロケになったじゃーむすくん、ポテトフライの父さん、おいしいじゃがいも料理に变身して、再会できました。今月はどんなじゃがいもくんが給食に隠れているかな？探してみてね。



6月は食育月間です!



平成17年に食育基本法という法律ができ、毎年6月が食育月間と決められました。おうちでも、給食や食べ物の話をしたり、家族と一緒にできることを考えたりしてみましょう。

### 家庭でできる食育ってどんなもの？

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食事をする</p>	<p>一緒に食事の準備をする</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	--------------------	------------------