



# 6月給食だより

令和2年度 6月  
 邑楽町立学校給食センター

いよいよ梅雨入りも間近です。6月は食育月間です。6月4日からは、「歯と口の健康週間」が始まることもあり、今月はとくに「よくかむ」ことの大切さ、そして食後の歯磨きをはじめ、むし歯にならないための食べ方などを子どもたちに伝えていきたいと思ひます。

## こんげつ きゅうしよくもくひょう 今月の給食目標

じょうぶ は 丈夫な歯をつくろう  
 えいせい ちゅうい 衛生に注意しよう



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」  
 よくかんで食べるためには



みなさんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらい噛んでいますか？

よく噛んで食べると唾液（ツバ）がよく出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べてみましょう。



食育は「生きる上での基本」です。食べることは、生涯にわたって続きます。そのため子どもだけでなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。6月は、国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等々に目を向ける機会にしましょう。

## 各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期

学童・思春期

成人期

高齢期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する



健全な食生活を実践し、次世代へ伝える



食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える