

食育だより



2023年度(令和5年度)

No. 3

★毎月19日は「食育の日」

福山市立御幸小学校

毎年6月は「食育月間」です。「食べる」ことは、「生きる」ためにとても重要なことであり、健康で心豊かな生活を送るためにも大切です。特に、子どもの時期の食生活は、生涯を通しての健康づくりの基礎となります。この機会に、ふだんの食事や学校給食について、ご家庭で話題にしてみてください。



6月は食育月間です!

食卓をみんなで囲んで心を豊かに!



豊かな心と身体を育む食育に関心を持ち、食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を実践しよう!



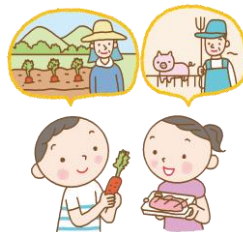
毎日、朝ごはんを食べるなど、日ごろから望ましい食習慣を実践し、身につけましょう。

食を通じた環境の「環」を大切に!



食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう!



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう!



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう!



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。

6月4日～10日は、「**歯と口の健康週間**」です!

毎日おいしく食べるためには、「**歯と口の健康**」が必要不可欠です。



普段からよくかんで食べることを心がけ、丈夫な歯やあごをつくりましょう。



「一口30回」を目安に、よくかんで食べる習慣が身につくと、頭や身体のはたつきがよくなったり、歯が健康になったりと、よいことがたくさんあります!

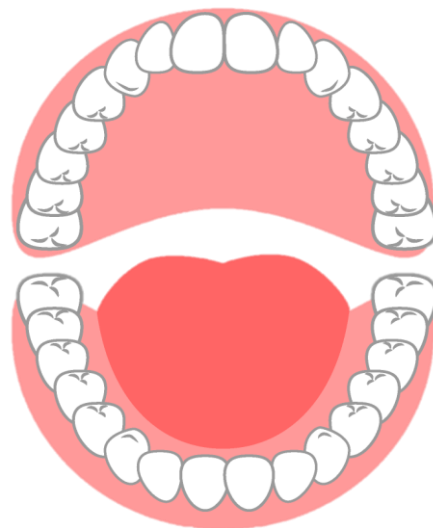
また、歯の本数とそれぞれの役割は、栄養バランスのよい食事にも関係しています。

は ほんすう やくわり ひみつ
歯の本数と役割の秘密



ほか 動物とくらべてみよう!

は 歯の種類	ほんすう 本数	は 歯の役割
きゆうし 臼歯	16本	こくもつ 穀物などをすりつぶす
けんし 犬歯	4本	にく 肉などをかみ切る
まえば 前歯	8本	やさい 野菜などを細かく切る



しゅしよく 主食 4 : しゅさい 主菜 1 : ふくさい 副菜 2

は 歯の役割とその本数に合わせて食事をする時、

えいよう 栄養のバランスが整うといわれています。

ごはんなどの「**主食**」をしっかり食べることが

たいせつ 大切だということがよく分かりますね。