

食育だより



2024 年（令和 6 年）

6月号

（毎月19日は食育の日）

福山市立瀬戸小学校

梅雨の時期になりました。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。また6月は食育月間、そして、歯の衛生週間もあります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。

かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとてもいいことがたくさんあります。



きおくりよく、たか
記憶力を高める!



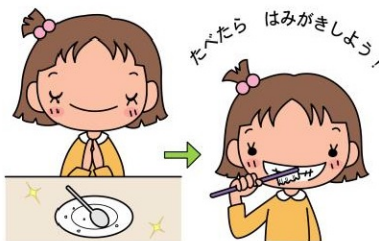
リラックスできる!



ばよぼう
むし歯を予防する!



ひょうじょう、ゆた
表情が豊かになる!



たべたら はみがきしよう!



はなら はっせい
歯並びや発声がよくなる!



うんどうのうりよく
運動能力を
はつき
フルに発揮できる!



しょうか きゅうしゅう
消化・吸収をよくする!



たす ぶせ
食べ過ぎを防ぐ!

○永久歯（大人の歯）は、一生使っていく歯です。永久歯がむし歯になり無くなってしまうと、新しい歯は2度と生えてきません。おいしく食事をとるためにも歯みがきをしっかり行い、歯を大切にしていきましょう。

★6月27日の給食に「やかましいみそ汁」が提供されます！

「やかましいみそしる」



「やかましいみそしる」
ってなあに？

「やかましい」くらい、にぎやかに
たくさんぐ はい えいようまんてんの具が入った栄養満点の
おみそ汁です！

「やかましい」は、元気に過ごすために
取り入れたい具の最初の文字です。



具たくさんのおみそ汁は栄養満点！



5月の給食の喫食率

主食(ごはんやパン、丼 など)

97.6 %

副食(おかず)

96.1 %

牛乳

98.4 %

5月の給食の喫食率です。全体の喫食率は、97.3%です。

6月中旬から水泳指導が始まりました。体を動かすためにも朝食をしっかりととりましょう。朝食を食べないと、力が出ず、夏バテや熱中症など体調不良になる可能性も高まります。朝食をとり1日のエネルギーをしっかりとチャージしてくださいね。

(栄養教諭 矢吹)