

# 6月 給食だより

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」  
**「食べる力」=「生きる力」を育みましょう**

「人生100年時代」といわれるようになりました。  
 生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていく  
 ために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要  
 があります。特に、子供たちに対しては健全な心と体を培い  
 豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を家庭・学校・  
 地域が連携し、推進していくことが重要です。

### 食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育  
 および体力の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」  
 を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する  
 ことができる人間を育てること

## 食育で育てたい「食べる力」

|                                |                                   |                                |
|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <p>1 心と身体の健康を維持<br/>できる</p>    | <p>2 食事の重要性や楽しさを<br/>理解する</p>     | <p>3 食べ物の選択や食事<br/>づくりができる</p> |
| <p>4 一緒に食べたい人がいる<br/>(社会性)</p> | <p>5 日本の食文化を理解し<br/>伝えることができる</p> | <p>6 食べ物やつくる人<br/>への感謝の心</p>   |

こんなことも  
食育です

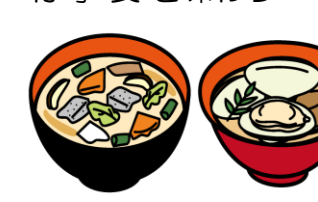
買い物や料理など一緒に  
に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく  
食卓を囲む



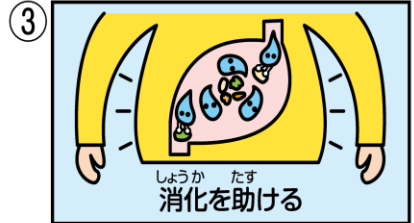
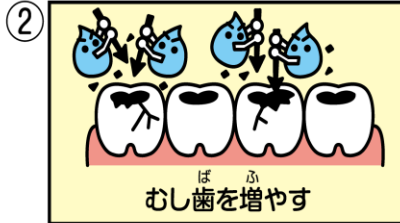
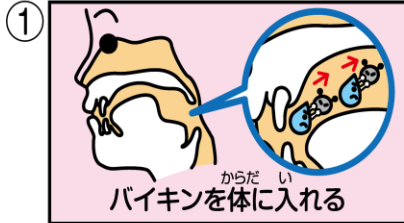
地域の郷土料理や  
行事食を味わう



# は くち けん こう 歯と口の健康 3 択 クイズ



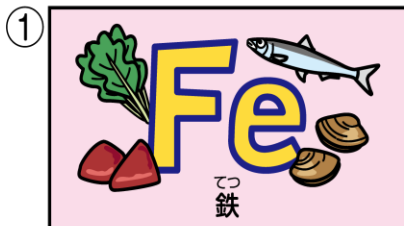
**Q1** くち なか で えき やくわり ただ 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは？



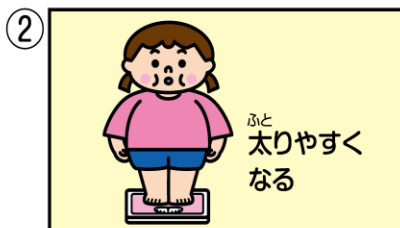
**Q2** は けんこう よ た かた 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ？



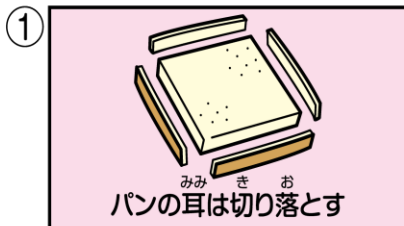
**Q3** は ざいりょう えいようそ 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ？



**Q4** よくかんで食べると、何が起こるでしょう？



**Q5** つぎ た くふう 次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは？



**こたえ** Q1=③(バイキンが入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある。) Q2=①(だ液を多く出す食べ方が良い。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べるとむし歯になりやすくなる。) Q3=② Q4=①(かむことでおなかいっぱいと感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐ。また栄養も吸収されやすくなる。) Q5=②(かみごたえのある食材を料理に使う工夫をする。)