



令和6年6月3日発行 加須市立礼羽小学校

衣替えが終わり、梅雨入りももうすぐですね。6月は食育月間、6月4日からは歯の衛生週間が始まります。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密接なつながりがあります。日々の食事の中で、かむことを意識してみましょう。

よくかむことの効果



歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

ぎゅうにゅう の
牛乳を飲もう！



がつ ぎゅうにゅうげっかん
6月は牛乳月間です。
まいにち ぎゅうにゅう の
毎日コツコツ牛乳を飲みましょう。



〈毎年6月は食育月間です〉

「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、子どもたちに対しては、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
および体育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」



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



買い物や料理など、
一緒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

