

きゅうしょくだより

平成28年6月号 志木市立宗岡第四小学校

虫歯予防デー



6月4日は『むし歯予防デー』です。そして6月4日から10日まで
は『歯の衛生週間』です。給食でもよくかんで食べることの大切さを
知ってもらおうと、6月3日の献立はカミカミ献立にしました。

かむことは他にもいろいろな効果があります。

☆むし歯を予防する。 ☆脳を活発にする。

☆肥満をふせぐ。 ☆消化吸収をよくする。

また、**よくかむことは「よく味わう」こと**につながります。
食べ物をかんで味わうことで脳が食べていることを認識し、満腹感や
消化・吸収につながっていきます。
かむことに意識を向けて歯の健康、体の健康に目を向けてみてください。

「どう食べるか」は

「どう生きるか」につながっている！

知っていますか??
毎年6月は『食育月間』です。
毎月19日は『食育の日』です。



食育
とは?

様々な経験を通して「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出来る人を育てることです。

家庭でできる食育

朝・昼・夕の3食をしっかり食べましょう！
生活リズムをととのえて毎日朝ごはんを食べましょう。規
則正しい食生活は、体力・学力の向上につながります。



一緒に買い物しよう！

どんな食材を、どのように売っているのかを知ること
ができ、食品の名前や選び方を覚えられます。また、



一緒に調理しよう！

実際に食材を手に取り、切ったり、調理したりすること
で食材が変化してく様子を見て知ることができ、調理法の
知識を身につけることができます。

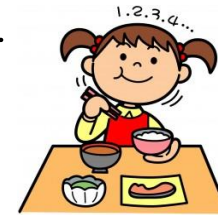


そろって食事をしよう

正しい食事のマナーを身につけることができます。また、
親しい人と食卓を囲むことにより、楽しい時間を
一緒にすごせます♡



6月3日のカミカミ献立
こんさいドライカレー
かみかみあえ
ヨーグルト
牛乳



よくかんで食べよう

6月20日（月）は5年生のリクエスト給食です。

アンケート結果は
圧倒的に『めんコース』が人気だったので、
20日（月）のメニューは
コーヒ－牛乳
みそラーメン
じゃがまるくん

になりました。
他の学年の方も大好きなメニューだと思います。
お楽しみに☆



6月の給食集金日

日時：6月2日 木曜日

金額：4100円

おつりがないように協力お願い
いたします。

