



6月食育だより

上尾市立東町小学校
令和7年度6月号

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



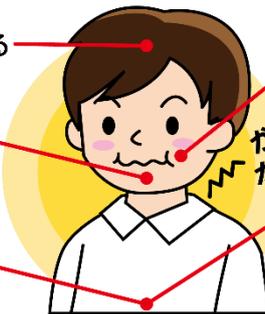
健康な体づくりはよくかむことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



保護者の方へ

日頃より、本校の給食活動へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。子供たちは、新しいクラスにも慣れ、給食の時間を楽しみにしている様子が見られます。苦手な食材にも挑戦しようとする姿が見られるなど、日々の成長を感じております。

一方で、最近では給食に関する忘れ物(箸や、マスク等)が目立つようになってきております。忘れ物があると、給食の時間に支障をきたすことがありますので、ご家庭でも再度持ち物の確認をお願いできれば幸いです。なお、給食小袋の中身は毎日、清潔なものを持たせてください。引き続き、子供たちが安心して楽しく給食時間を過ごせるよう、ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

