



令和8年5月29日

品川区立源氏前小学校
校長 坂詰 晃

だんだんと暖かくなり、これから梅雨の季節がやってきます。高温多湿の時期は食中毒の原因になる細菌が増えやすくなるので、給食室でも食中毒を起こさないように注意をはらって調理をしています。悪い菌を防止するためには手洗いが有効です。ご家庭でも食事前やトイレの後などしっかり手を洗うよう、声かけをお願いいたします。

6月は食育月間です

毎年6月は食育月間です。生きていく上で「食べること」は欠かせません。一生を通じて健康的な食生活を送るために子どもの頃から食べ物や食事に
関する知識を学び、食への興味関心を育むことが大切です。

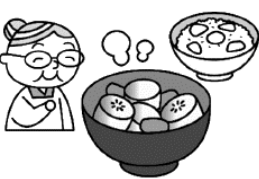
学校給食は、栄養バランスのとれた食事や食べ方、地域の伝統的な食文化や食に関わる人々への感謝などを学ぶことができる「生きた教材」といわれています。源氏前小学校では、給食時間に放送委員会によるお昼の放送で給食に使用している食材や栄養などをお伝えしています。

食育とは(食育基本法より)

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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。

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



家族みんなで食卓を囲む  食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。	一緒に食事の支度をする  買い物や料理体験を通し、食に対して興味関心が高まります。	朝ごはんを食べる習慣をつける  一日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。
体を動かす機会をつくる  お腹が空いて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。	行事食や郷土料理を取り入れる  伝統的な食文化を大切にして、和食文化を次世代へ伝えます。	さまざまな味を経験させる  味覚の幅が広がり、苦手なものでもおいしく食べられるようになります。

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、栄養をしっかりと吸収するための基本です。よくかんで食べることで、心とからだの健康によいことがたくさんあります。



〇かむことの効果

- 虫歯を防ぐ。
- 脳の働きをよくする。
- 消化を助ける。

〇よくかむためには？

- 急がずゆっくり、味わって食べる。
- 一口30回を目標にかんでみる。
- 一口の量を少なくする。