

給食だより



2026年
6月号

春日市教育委員会

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。子どもの時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、日頃の食事のとり方や生活習慣について見直してみましょう。

6月は「食べる」ことについて考えてみましょう!

「知育」「徳育」「体育」の基礎となる「食育」。さまざまな経験や学習を通して、生きるために必要な「食」に関する基本的な知識と、「食」を自ら選択できる力を身に付け、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる人を育てていきます。

食育で育てたい「食べる力」



参照:「食育ガイド」(内閣府)

学校でも教育活動全体の中で「食育」を推進していますが、毎日の暮らしの中で、家庭でもぜひ意識して取り組んでいただくことが大切です。家庭での食についても、ぜひこの機会に話し合ってみましょう。

6月4～10日は、
歯と口の健康週間です!

食べてむし歯予防!



6月4日から歯と口の健康週間が始まります。食べ物や食べ方に注意することでも、むし歯の予防ができます。

かみごたえのあるものを食べよう



根菜類(ごぼう、大根、にんじんなど)やいか、たこなどのシーフード、ナッツなど種実類などをよくかんで食べると、だ液がたくさん出て、口の中がきれいになります。

だらだら食べをやめよう



間食(おやつ)は時間を決めて食べましょう。またジュースをだらだら飲んだり、あめをなめ続けていたりすると、口内が酸性に傾き、歯の表面が溶けて、むし歯になりやすくなります。

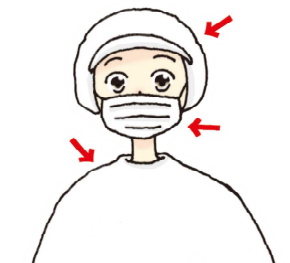
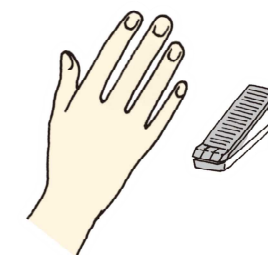
梅雨どきの衛生に気をつけよう!

雨が続き、気温や湿度も上がってきています。身の回りの衛生に気をつけ、安全に楽しく給食を食べたいですね。



◆せっけんで手をしっかり洗おう ◆つめを切ろう

◆身支度をきちんとしよう



指と指の間、つめの間、手首など つめの間には汚れがたまりやすいので、伸びたつめは切って清潔に洗いましょう。 保ちましょう。

白衣やエプロン、帽子、そしてマスクとハンカチ。身支度をきちんと安全に配膳しましょう。

※もつとたよれる食育だより参照