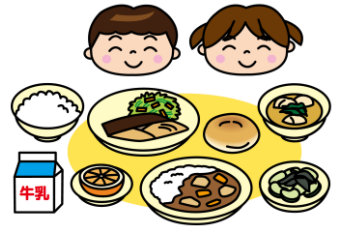


# 6月給食だより

令和6年5月24日(金)  
 港区立高松中学校  
 校長 中山 幸子  
 栄養士 島田 理香

がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん  
**6月4日～10日は歯と口の健康週間です!**

今年の前期給食委員会の目標は「よくかんで給食を食べよう!」になりました。よくかむと、味覚が発達し、脳が活性化され、頭の働きがよくなります。歯と口の健康週間では、1～3年生がそれぞれ考えた「カミカミメニュー」が登場します。「かむ」ことを意識して食べてみましょう。また、給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



## 食べるときに注意が必要な食品



小さくて丸いものは飲み込みやすく、のどをつまらせてしまいます。



水分がなくパサパサしているものはまとまりにくく、窒息の原因にもなります。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」  
**「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう**

「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。以下の6つが「食育」の大きな目標になっています。

**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」とは食べる力、生きる力を育てることです。家庭や給食で学びましょう。

### 食育で育てたい「食べる力」

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

地域の郷土料理や行事食を味わう

家族や仲間と楽しく食卓を囲む

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする