



6月は「食育月間」です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。とくに子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。この機会にぜひ日頃の食生活について見直してみましょう。



## 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



### かみん さいぼうのワンポイント!

よくかんで食べよう!



ひまん(太りすぎ)にならないようにします。

歯をきれいにします。

みかかが発たつします。(おいしいものがよく分かる)

かんから体を守るはたらきもあります。

ことばの発音がはっきりします。

口の調子もよくなります。

のうのはたらきを活発にします。

ぜんしんが元気でいられます。

### Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの?

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ないが、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



### 給食費の引き落とし日

6月5日(月) 4,110円(手数料込み)

給食費は、口座引き落としです。引き落としができるよう、必ず入金をお願いいたします。次回引き落としは、7月5日(火)です。

### グリンピースの皮むき体験!!

1年生のみなさんが、グリンピースの皮むきをしてくれました! 「いっぱい入っていた!」「大きいグリンピースだ!」など楽しそうに取り組んでいました。皮むきしてくれたグリンピースは、給食のグリンピースごはんとして登場! 苦手な子も、「自分でむいたから食べてみる!」「苦手だけど食べられたよ!」「1年生がお手伝いしてくれたから食べてみる!」など、挑戦してくれました。

## 6/21

献立変更のおしらせ!

中津小学校150周年を記念して、

オリジナルパッケージ海苔

いちごのスティックケーキ

が登場します。

