

# 6月 岩五給食だより



令和8年5月29日  
江戸川区立小岩第五中学校

## <6月の給食目標> 衛生に気を付けよう!

### <<6月は「食育月間」です!~未来へつながる「食」を考えよう~>>

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか?

### 自分の健康のためにできること

 <p>あさ 朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	 <p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	 <p>えんぶん 塩分のとり過ぎに 気を付け、 「適塩」を 意識する</p>
--	--	---

### 食の未来のためにできること

 <p>たものなに 食べ物は何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	 <p>ちいき 地域でとれたものや、 かんきょう はいりよ 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	 <p>たもの 食べ物の むだ 無駄をなくし、 しよくひん 食品ロスを 減らす</p>
---	---	--

### <<6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」>>

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回ぐらいかんでいますか?

よくかんで食べることによって、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり記憶力や集中力が高まります。また、満腹感を得やすくなり、食べ過ぎ防止の効果も期待できます。

6月中旬には期末考査が控えています。「一口につき30回」を意識して食べてみましょう😊

