

# 6月給食だより



令和6年6月号  
群馬県立館林特別支援学校

衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐ。手洗いなど身の回りの衛生には十分気をつけましょう。

また、6月は食育月間、6月4日からは歯の口の健康週間もはじまります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は、からだ全体の健康にとっても密接なつながりがあります。

## かむって、こんなにすばらしい



よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。



きおくりよく たか  
記憶力を高める☆



リラックスできる



ば よぼう  
むし歯を予防する☆



ひょうじょう ゆた  
表情が豊かになる



しょうか きゅうしゅう  
消化・吸収をよくする



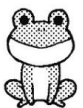
は はっせい  
歯ならびや発声がよくなる



うんどうのつりよく  
運動能力を  
フルに発揮できる



た す ぶせ  
食べ過ぎを防ぐ☆



## 6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

- 心と体の健康を維持できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 日本の食文化を理解して伝えることができる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 一緒に食べたい人がいる
- 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ

