



# 志強うしよく役より

2026年 6月号

藤沢市立八松小学校

## 6月は食育月間です!!

毎年6月は食育月間です。成長期の子どもたちにとり、食べることは、体をつくることほもちろし、今後の食習慣の基盤をつくるうえでも、とても重要です。普段の食生活を見直し、健康的な食習慣を身につけてほしいと思います。学校での食育は、給食を通し、おいしく、楽しく、学びを深めていきます。

## 学校給食「7つの目標」

学校給食は、食育を進めるための「生きた教材」として活用しています。学校給食は、学校給食法により、7つの目標が掲げられています。

## 学校給食の目標

- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上になり立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 食料の生産、流通及び消費について正しい理解に導くこと。

## く歯と口の健康週間> 6/4 ~ 6/10

6月4日から6月10日は歯と口の健康週間です。藤沢市の小学校給食では、毎年「かみごたえのあるカミカミメニュー」が登場します!

6/1 いりびり  
ごぼう、わかめ、だいず

6/2 かたやきそば  
フルーツ、みょうも、おが、えんどう、まめ

6/3 ビビンバ  
ハチマシ、アモク

6/4 ざくざくごはん  
しんせいのひもの、だいずのごもくに

6/5 ツナとごぼうのトースト  
ごぼう

**よくかんでたべるといいことがあります**

あごを動かすことで、脳の血流がよくなり、脳を活性化します!

だ液がよく出て、食べ物ののみ込みや消化吸収を助ける!

脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐ!

だ液がよく出て、歯と口の健康を保つ!

よくあじわって食べることができる!

口のまわりの筋力がつき、かむ力や層をとじる力がよくなる!

## よくかむためのポイント

ポイント

- ポイント1: くちにたたく。つめこまな。X
- ポイント2: 飲み物で流しこまない。X
- ポイント3: ひとくち30回を意識する。意識する。X
- ポイント4: かみごたえのある食べ物をとりこむ。
- ポイント5: 食材は大きめに切る。

## く1年生をらまめのさやむき>

5月11日に1年生がまめのさやむきを行いました。当日の給食で使うまめを、76名、くともしょうずがむきました。食材に触れる体験を通して、食べ物大切に育ちます。

