

# たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和8年6月  
編集・発行  
福知山市学校給食会  
学校給食センター  
(中学校)

## 6月は「食育月間」です！

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」を身に付けていくことが大切です。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、家庭と学校と地域が連携し、推進していくことが大切です。



### 「食育」とは・・・

- ★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。
- (食育基本法・前文より)

### ◆食育で育てたい「食べる力」

① 心と体の健康を維持できる。 	② 食事の重要性や楽しさを理解する。 	③ 食べ物の選択や食事が作りができる。 
④ 一緒に食べたい人がいる。 	⑤ 日本の食文化を理解し伝えることができる。 	⑥ 食べ物やつくる人への感謝の心をもつ。 

## ～よくかんで食べよう～

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。



だ液の働き	食べかすを落とす 	消化を助ける 
	味を感じる 	菌の増殖を抑える 



だ液には体によい働きがたくさんあるよ。よくかんで、たくさんだ液を出そう。

### 重要!

保護者の皆様へ **令和8年度の学校給食費に関するお知らせ**  
4月、5月にもお知らせしましたが、再度お知らせします。

#### ○小学生の学校給食費について

国の交付金を活用し、「保護者負担なし」とします。

#### ○中学生の学校給食費について

引き続き、従来通りのご負担をお願いします。6月より徴収を開始しますが、**6月期(第1期)の口座振替日は6月30日(火)です。**残高不足等で振替不能とならないようご注意ください。

※6月中旬頃に「学校給食費決定通知書」を送付します。各期の納付額や納期限(口座振替日)等、ご確認ください。