



竹の子

校長室だより

(児童数配付)

令和5年7月20日



7月13日に、公津の杜小学校共同調理場の栄養士の方に来ていただき、1年生、3年生、5年生に食育の授業をしていただきました。

バランスよく、おいしく何でも食べるということはとても大切なことだと改めて感じることができました。

先日の「竹の子」で「8020運動」の話をしましたが、「8029」この数字を知っていますか。これは、「千葉県歯科医師会」が健康寿命延伸事業として、立ち上げた運動で、「ハチマル肉」と読みます。千葉県歯科医師会のHPによりますと、

『歯を残すことは勿論、残っている歯を有効に使い、体の健康の維持に必要な食支援を行い、健康寿命を延伸していくことを「8029（ハチマル肉）」という形で千葉県歯科医師会は、このたび提唱し、推進することとしました。つまり、「8029（ハチマル肉）」とは「80歳になっても肉を始めとした良質なタンパク質を食べることで介護いらずの元気な高齢の方を増やしていこう」という取り組みです。』

皆さんは、まだまだ元気で、どんなものでもおいしく食べることができていると思います。しかし、よく噛まずに飲み込むようにして食事をしていると口の健康も保てなくなります。

「8029」いつまでも元気に生活できるよう食の大切さを考えていきましょう。

☆彡 ☆彡 ☆彡 ☆彡 ☆彡 ☆彡 ☆彡 ☆彡 ☆彡



千葉県歯科医師会

8029PR キャラクター もぐじい

皆さんは、この一学期どのくらい成長したと思いますか。

毎日の成長は、とても小さくて実感することは難しいことかもしれませんが、4月の自分と比べてみてください。

身長が伸びた人。算数の計算が早くなった人。たくさんの漢字が書けるようになった人。大きな声であいさつができるようになった人。時間を意識して生活できるようになった人。など、身体や勉強の成長だけでなく、生活面や心の成長をした人も多くいるのではないのでしょうか。

終業式でもお話ししましたが、夏休みは、一学期以上に皆さんを成長させるチャンスです。

長い夏休みだからこそできること、自由研究や読書、運動など自分の興味のあることに挑戦してほしいと思います。さらには、日頃なかなかできないおうちの人のお手伝いなどやり遂げたと思うことが、皆さんを大きく成長させてくれます。

大きく成長した皆さんと会える二学期を楽しみにしています。