

6月 給食だより

「食育」で生きる力を育もう

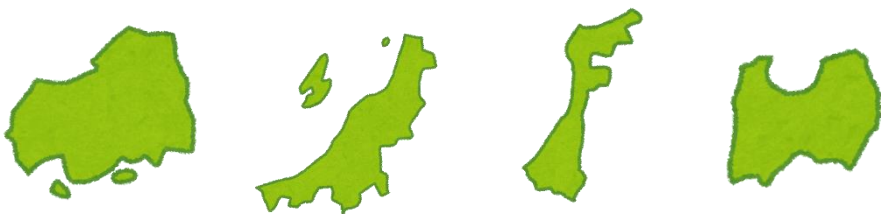
生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？



◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。

<味めぐりこんだて>

今年度も「味めぐりこんだて」を実施しています。5月19日の「食育の日」は、広島サミットが開催されることから、広島名物「がんす」（白身魚のすり身をたまねぎを合わせたフライ）などが登場しました。6月には小学校の宿泊学習と中学校（2年生）の宿泊学習の行き先「新潟県」や中学校（3年生）の修学旅行の行き先「石川県・富山県」などの郷土料理やゆかりのメニューが登場します。



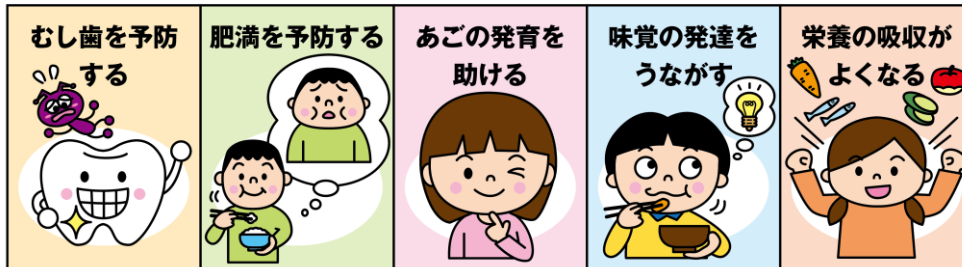
6/4~6/10 歯と口の健康週間

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

<かみかみこんだて>

6月の「歯と口の健康週間」や11月の「いい歯の日」だけではなく、今年度は毎月8日「よい歯の日」前後に「かみかみこんだて」を実施しています。よくかめるように、かみごたえのある食材を使用したり、切り方を工夫したりします。「かみかみこんだて」の日は特に「よくかむ」ことを意識して食べてほしいと思います。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる

