



6月

給食だより

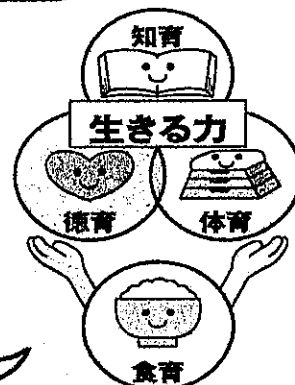


梅雨の季節になりました。気温・湿度ともに高く、じめじめとしたむし暑い時季となります。体調をくずさないように、健康管理には注意しましょう。また、うがいや手洗いなど身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

「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

◆「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。

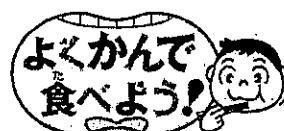


家庭で取り組みたい「食育」



朝ごはんを食べる	家族で食卓を囲む	一緒に食事の支度をする	わが家の味を伝える
-----------------	-----------------	--------------------	------------------

よくかんで味わって食べよう!



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後あまりかまずに飲み込んでいませんか? よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

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

