



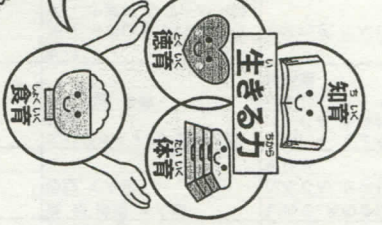
6月 給食だより



「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かせない「食」のこと。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「生きる上で基本であったり、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
- わが家の味を伝える

正しい手洗い方法を確認しよう

感染症・食中毒予防の基本！

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらと指、手を反対側をよくこする
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでよく拭く
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでよく拭く
- 指の間に洗う

洗い残しの多い部分は念入りに！
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

もっとよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科大学連合会が実施する「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。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

- むし歯予防
- 肥満を予防する
- あごの発育を助ける
- 栄養の吸収がよくなる

かむ習慣をつけるには？

- 1日30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べた後はしっかりと歯をみがく
- ★かみこたえのある食べ物を取り入れる

歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物

- 牛乳
- ヨーグルト
- 小豆
- 小松菜
- ひじき
- ごま