



食だより

6月号

2023年度



「食育」で生きる力を育もう

6月は食育月間です。食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する能力を習得し、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（食育基本法より）」です。生涯を通して健康な心身を育む上で、「食べること」は何より大切です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組まれてみてはいかがでしょうか。

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

食育チェック!

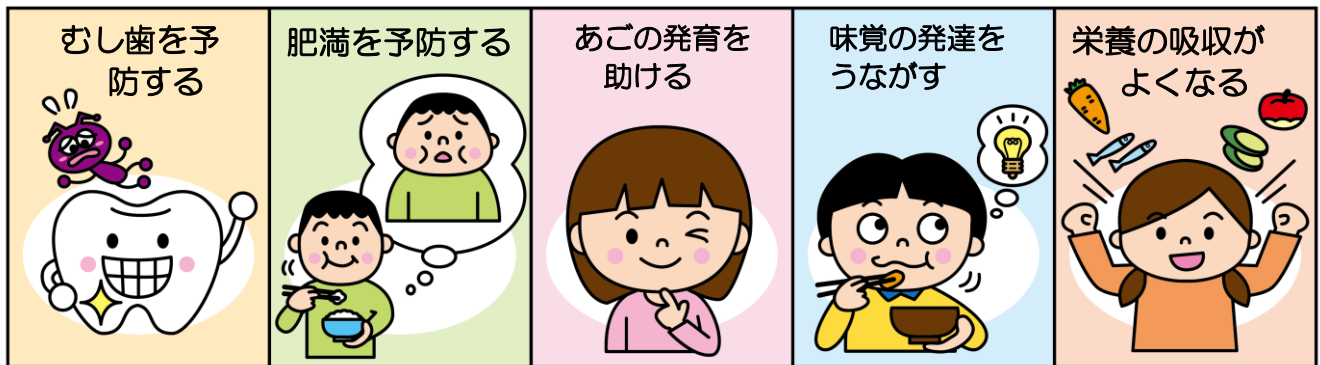
<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 <small>ふくさい副菜</small>  <small>ふくさい副菜</small> <small>しゅしやく主食</small>	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。 <small>ひかえめに!</small> 
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくらしている。 

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。毎日の歯磨きだけでなく、歯によい栄養や食事の仕方にも意識して、いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしたいですね。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



よくかんで食べるためのポイント

あと10回 かんでみる

一口30回を目標に、食べ物を飲み込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。

一口ごとに はしを置く

一口食べたら、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。

一口の量を 少なく

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。

～カルシウムで丈夫な骨と歯を育てよう！～

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨の成長が活発になる小・中学生の時期に、しっかりとカルシウムを補給して強い骨や歯をつくるのが生涯の健康につながります。毎日の給食で飲んでいる牛乳にはカルシウムが多く含まれていて、吸収率もよく、手軽にとることができます。

カルシウムが多くとれる食べ物

