



食育だより

旭小学校 2015年6月号



6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食事のときにはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

「食育基本法」が制定されて今年で10年

6月は「食育月間」です！



食育基本法では、「食育」を

- ① 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。
 - ② 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、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。
- と位置付けています。

長年の習慣はなかなか変えられないですが、変えようという気持ちをもつことが変わるきっかけになります。心身ともに健康な生活を送るために、子どものうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。

家庭での「食育」実践度チェック！



<input type="checkbox"/> まいにち 朝食を食べていますか？ 	<input type="checkbox"/> かぞく 家族みんなで食卓を囲んでいますか？ 	<input type="checkbox"/> きょうしやく きょうどりょうり 行事食や郷土料理を取り入れていますか？ 	<input type="checkbox"/> しょくひんひょうじ 食品表示や産地を意識して食品を選んでいますか？ 	<input type="checkbox"/> しょくざい むだ 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか？
---	--	--	--	---



ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。



め やす ひと ぐち かい
目安は一口30回

がつ か か は ぐち けん こうしゅうかん
6月4日～10日「歯と口の健康週間」

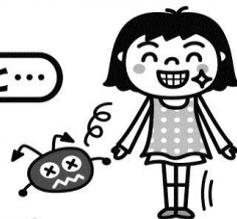
しっかりよくかんで食べよう！

しょくじ とき ひとぐちなんかい
食事の時に一口何回くらいかんでいますか？
よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯
を防いでくれたり、食べ物
の味がよくわかり、薄味や
少量でも満足感が得られ
たりと、体にとっていい
ことがたくさんあります。

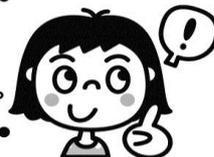


よくかむと…

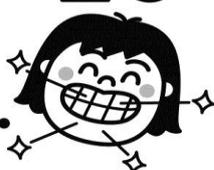
むし ば ひ まん
虫歯や肥満
の予防



しゅうちゅうりょく
集中力・
記憶力アップ



あごや歯の
発育の助けに



きゅうしょく 給食っていいね☆

きゅうしょく よう す しょうかい
～給食の様子を紹介します～

がつ にち きん
5月29日(金)

きょう ねんせい がっこうきゅうしょく けんがく
今日は2年生が学校給食センターへ見学に
来ました。いつも食べている給食はどうやっ
て作られているのか、どんな道具を使っている
のか自分の目で見たり、実際道具に触れたりし
て学ぶことができました。



がっこうきゅうしょく にち しないしょうちゅうがっ
学校給食センターでは1日で市内小 中学
校12校分、約8000食を作っています。
大きな釜の中のおかずを混ぜる所はダイナミック
で、みんな興味津々でした。

ひだり しゃしん かま おお わ まわ なら
左の写真は釜の大きさを輪の周りに並び、
かくにん にかんら かま おな おお
確認しました。18人並びと釜と同じ大きさに
なりました。大きい釜でたくさんのおかずを
つく がお かま
作ることが給食のおいしさの秘密なのかもしれ
ません。

食育だより、食育についてご意見ご感想をお寄せください。担任または栄養教諭 まで
お願いします。

