



6月 給食だより

かさおかしがっこうきゅうしょくセンター
笠岡市学校給食センター



◆おうちの人と読みましょう。

さわやかな季節はあっという間で、もうすぐ梅雨がやってきますね。湿度や気温が高くなり、体調を崩しやすい時期です。手洗いやうがいをして、健康管理ができるといいですね。6月は食育月間であり、歯と口の健康週間（6月4日～10日）もあります。この機会におうちでも話題にしてみませんか。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう



長寿国といわれている日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食糧の依存など、さまざまな問題を抱えています。子どものころから「食べる力」を身につけ、生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性をはぐくんでいくことが大切です。学校・家庭の両方で食育を進めていきましょう。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- 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

家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

<p>朝食を食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくりよくかんで食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>食材の無駄を減らすよう心がける</p>
<p>食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける</p>	<p>食品表示や産地を意識して食品を選ぶ</p>	<p>親子で一緒に食事の支度をする</p>	<p>郷土料理や行事食を取り入れる</p>

歯と口の健康週間

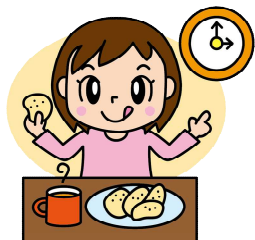
歯と口の健康週間は、むし歯や歯の病気を予防し、一生自分の歯で食事を楽しめるように歯磨き習慣や歯科検診を見直す期間です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、下記のことに気をつけて、生活しましょう。

歯と口の健康を保つには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる。



★食事やおやつは決まった時間に食べる。



★食べた後はしっかり歯をみがく。



★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

