

6月 給食だより

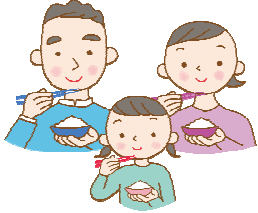
令和3年 伊佐市立学校給食センター
毎月19日は『食育の日』です。
食にまつわるお話をしましょう。

6月は「食育月間」です。健康な体づくりのために「食べること」は何よりも大切です。食について考える月間にしましょう。

6月は食育月間です! 第4次食育推進基本計画が発表されました

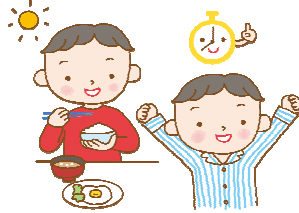
先日、国の「第4次食育推進基本計画」が発表され、生涯を通して心身の健康を支える「食を営む力」の育成と、自然に健康になれる「食環境づくり」の推進が提唱されています。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに!



豊かな心と体を育む食育に関心をもち、食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を実践しよう!



毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう!



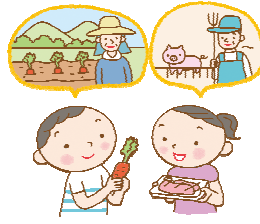
風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

食を通じた環境の「環」を大切に!



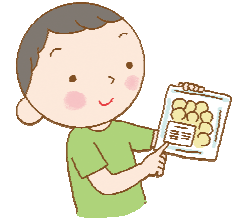
食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう!



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう!



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいる力をつけましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

6月4日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。一度失ってしまうと、元には戻らない大切な大人の歯。かけがえのない歯を守るためにも、歯の健康に気をつけましょう。食生活面からのアドバイスです。



よくかんで食べる

よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。



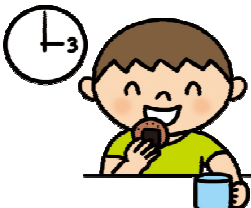
好き嫌いをしないで食べる

丈夫な歯をつくるためにはカルシウムやたんぱく質のほか、ビタミン類も大切。栄養バランスを考えて食べましょう。



おやつは時間を決めて食べる

口の中に食べ物がいつまでもあると、口の中が酸性に傾き、むし歯になる大きな原因になります。



食べたらずみかき

歯や歯の間についた食べかすを取り除きます。食事終了のけじめとなり、「だから食べ」も防ぎます。



6/14 (月) ~ 6/18 (金) は、
栄養調査があります

みなさんが、どれくらい栄養を摂取できているか調査したり、給食がよくなるよう研究するために栄養調査を行っています。
対象学年は、小学校3・4年生と中学学校2年生です。ご協力よろしくお願
いします。

