

給食だより 6月



多良木町学校給食センター
文責 工藤小百合

6月は食育月間です!

「食育」って何だろう...? 食は生きる上での基本となる!

現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減ってきています。ほかに、好きな物ばかりを食べたり、朝食を食べていなかったり、「食」をめぐる問題が多く見られます。そこで、健全な食生活を実践することができるようになるために、食育の推進が求められています。食育を推進するためには、家庭・学校・地域が連携することが大切です。御家庭での御理解・御協力をお願いいたします。

食育で育てたい **食べる力**

食べ物や作る人へ感謝の心をもつ。	一緒に食べる。	健康な心と身体が維持できる。	食事の重要性や楽しさを理解する。	食べ物の選択や食事づくりができる。	日本の食文化を理解し、伝える。
-------------------------	----------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	------------------------

6月4日~10日は、「歯の衛生週間」です!

「歯の衛生週間」にちなんで、6月は、給食で、「カミカミメニュー」と「歯によい栄養が多い食材」を使っています。しっかり残さず食べましょう。

よく噛むことの効果

- 食べ過ぎを防ぐ
- 脳の活性化
- 体に栄養を取り込みやすくする
- 虫歯予防

