

# 6月給食だより

能登町小木共同調理場  
令和6年5月31日(金)

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠かせないことです。そして健康で豊かな生活を送るうえでも大切です。とくに子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。この機会にぜひ日頃の食生活について見直してみましょう。

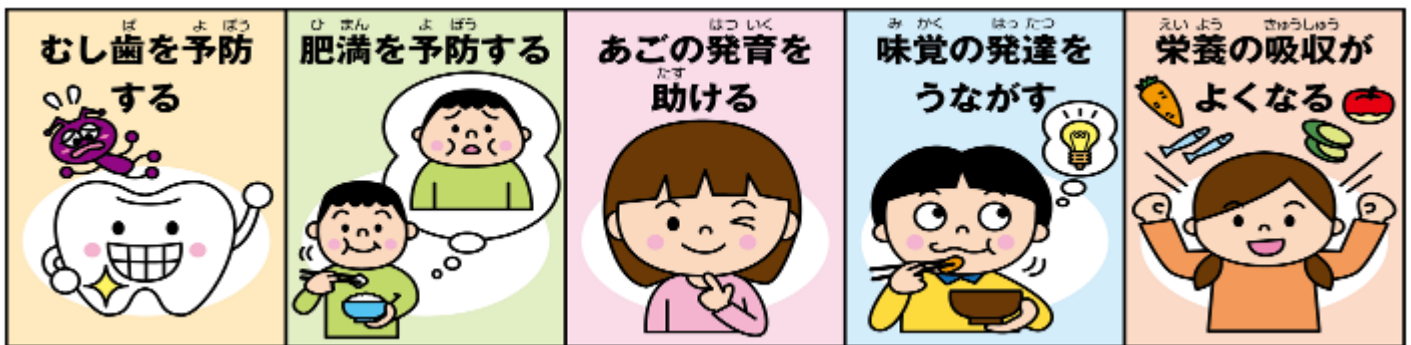


がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん  
6月4日~10日は **歯と口の健康週間**です!



6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」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、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

## よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

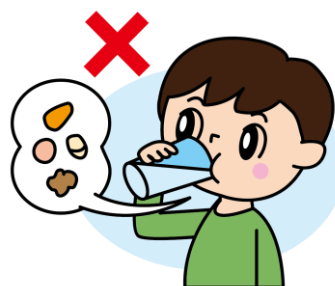


かむ習慣をつけるには?

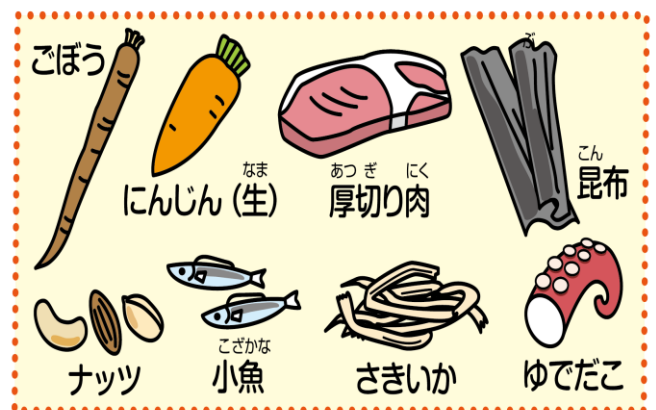
★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる





# は くち けん こう たも 歯と口の健康を保つには？

★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



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



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

しよく いく

## 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



しよく いく そだ た ちから

## 食育で育てたい「食べる力」



<p>1 <b>心と身体の健康を維持</b> できる</p>	<p>2 <b>食事の重要性や楽しさを理解</b> する</p>	<p>3 <b>食べ物の選択や</b> <b>食事づくり</b>ができる</p>
<p>4 <b>一緒に食べたい人がいる</b> (社会性)</p>	<p>5 <b>日本の食文化を理解し</b> <b>伝える</b>ことができる</p>	<p>6 <b>食べ物やつくる人</b> <b>への感謝の心</b></p>



か もの りょうり かい しょくじ 一緒に食事の支度をする



か そく なかま たの 家族や仲間と楽しく 食卓を囲む



ち いき きょうどりょうり 地域の郷土料理や 行事食を味わう

