



給食だより 6月

食べ物を十分に^{じゅうぶん}よくかんでからのみ込むと^こ効率よく^{こうりつ}消化・吸収されるだけでなく、
 あごの骨や^{ほね}筋肉の^{きんにく}発達にも働きます。
 給食でも6月10日に「^{かみかみ}献立」を実施します。



☆ **6月4日～10日まで歯と口の健康週間です**



おいしく食べるためにも、しっかりはみがき！歯をたいせつに。



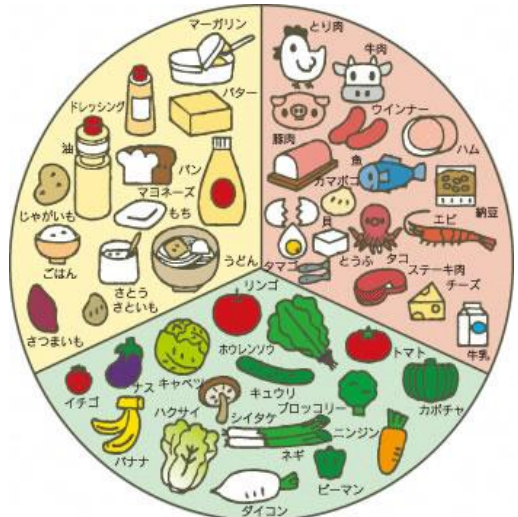
☆ **6月は食育月間です～毎月19日は食育の日～**

みなさんはちゃんと朝ご飯を食べていますか。すききらいなどの、
 片寄った食生活や行き過ぎたダイエットなど、健康を取り巻く問題
 が深刻化しています。こうした問題を解決しようと、平成17年に
 食育基本法が制定されました。

この法律では、食育を「生きる上での基本であって、**知育、徳育
 及び体育の基礎ともなるべきもの**」と位置付けています

食育で身につけること

- ・食べ物を大事にする感謝のこころ
- ・好き嫌いしないで食べ物をバランスよく食べること
- ・食事のマナーなどの社会性
- ・食事の重要性や心身の健康
- ・安全や品質など食品を選ぶ能力
- ・地域の産物や歴史など食文化の理解など



☆ 石川県も第3次いしかわ食育推進計画で県民の健康な生活を支援しています。