

6月 給食だより

令和6年6月6日
西東京市立田無第三中学校

6月は食育月間です

「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、「食べる力」を身に付けていきましょう。



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



「食べる力」＝「生きる力」

中学生のみなさんは、これまでの家庭科
の授業で、食事の重要性について学んで
きていることと思います。毎日の給食は
栄養バランスが整っているので、自分で
食事を用意するときには、給食を思いう
かべて参考にしてみてください。

食育で育てたい「食べる力」



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



こんなことも
食育です

買い物や料理など、
一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく
食卓を囲む



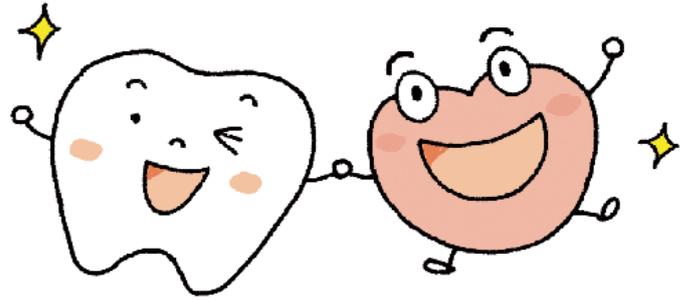
地域の郷土料理や
行事食を味わう



ぎゅうにゅう の 牛乳を飲もう！



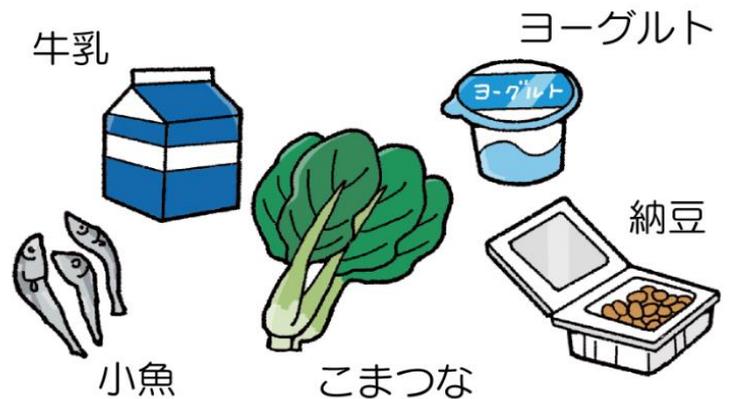
6月4日～10日は



歯と口の健康週間

よく噛んで食べよう！

歯を強くする
カルシウムが多い食品



★毎日コツコツ牛乳を飲みましょう。

◆◆◆ 5月の給食で使用した主な食材の産地 ◆◆◆

北海道	大豆・	埼玉	ほうれんそう・小松菜	徳島	にんじん・生わかめ
青森	ごぼう・かぶ	千葉	おかひじき・薩摩芋	高知	しらす干し
山形	アスパラガス	石川	ニギス	鹿児島	いんげん
群馬	豚肉	新潟	米	福岡	グリーンピース
岩手	鶏肉	長野	えのき茸・ブロッコリー	佐賀	たまねぎ
栃木	もやし	愛知	にんじん	西東京市	大根・小松菜・ねぎ
茨城	れんこん	静岡	カツオ		ほうれんそう