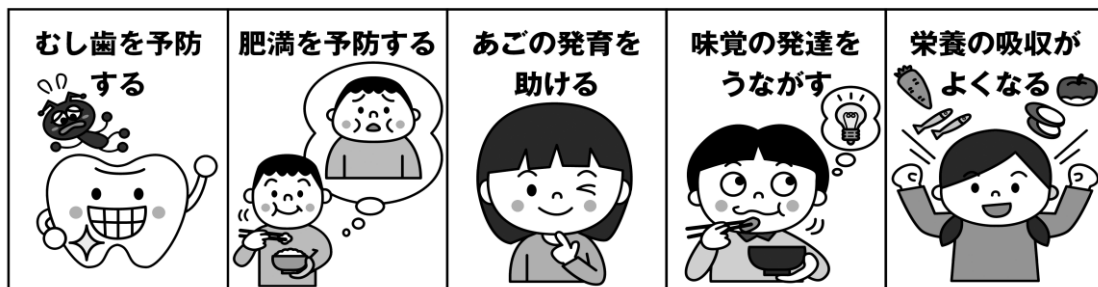


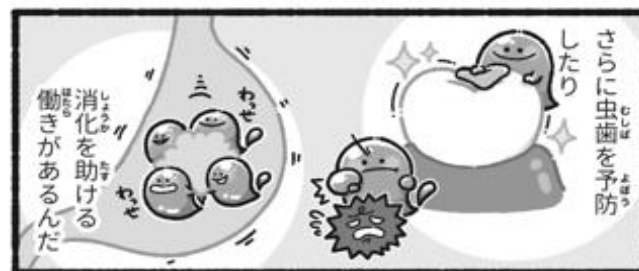
6月 給食だより

6月4日～10日 歯と口の健康週間

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



えき はたら
だ液(つば)の働き



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



歯の主な構成成分はカルシウムです。日頃不足しがちなカルシウムですが、給食は、1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように計算されています。中学生は骨格形成の大切な時期ですので、丈夫な骨や歯をつくるためにも、毎日食事をしっかりとって元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です！

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、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なるべきもの」と位置付けています。



生きていくうえで欠かすことのできない「食べること」。健康で心豊かに暮らしていくためには、食に関する知識を身に付け、体に良い食生活を実践できる力を育むことが重要です。

よく「朝ごはんを食べましょう」といわれると思いますが、これも食育の一つです。日々の給食を通して【主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスのよい食事。塩分をとり過ぎない。地場産物や郷土料理について知る。なるべく食べ残しをせず食品ロス削減を意識する。】など、食の知識が身につくことを願っています。6月の食育月間を機に、あらためて「食べること」を大切に考えてみてください。