



6月スクールランチ

令和5年6月
野々市市中学校給食センター

はじめとした梅雨の季節になりました。これから夏にかけて蒸し暑い日が続く、体調を崩しやすくなります。食事と休養をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



こんな食べ方は、
していませんか？

“こ食”は心と体に赤信号な食べ方です！

個食 (家族それぞれ食卓で別のものを食べる)



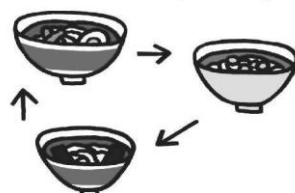
栄養が偏りがちで好き嫌いも固定化する。他人の意見を聞かず、わがままな性格に育ってしまう。

孤食 (1人だけでさびしく食べる)



好き嫌いを助長し、発育に欠かせない栄養が不足する危険あり。社会性や協調性も身に付かない。

固食 (好きな決まったものだけを固定して食べる)



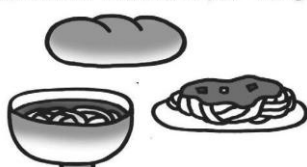
栄養バランスが崩れ、肥満や生活習慣病を引き起こしやすい。食害のリスクも高くなる。

小食 (食べる量が極端に少ない)



発育に必要な栄養素や活動するエネルギーが十分にとれない。食べる意欲の欠如は生きる意欲の欠如にもつながり、無気力傾向に。

粉食 (粉を使った軟らかいものだけを好んで食べる)



かむ力が育たず、あごや歯の発達が不十分になる。粒を食べるご飯の主食に比べると、食べすぎたり、太りがちになりやすい。

濃食 (味の濃いものでないと満足して食べられない)



食物本来の味がわからず、味覚が育たない。塩分や油脂のとりすぎにもつながり、生活習慣病になる危険性がある。



食べて勝つ!!



一食べる事もトレーニングの1つですー

もうすぐ地区大会がはじまります。試合当日、

日頃の練習の成果を十分に発揮できると良いですね。食べる事もトレーニングの

1つだと考えて、強い体を作るために次のようなことに気をつけてみましょう。



食事の基本スタイル



スポーツをする子どもにとって大切なのは栄養バランスです。栄養素の「質」と「量」を確保するためには、「主食」「主菜」「副菜 2 皿 (もしくは副菜と汁物)」「牛乳・乳製品」「果物」の 6 皿をそろえることが大切です。

みんながんばってね!