



6月スクールランチ

令和7年6月
野々市市中学校給食センター

じめじめとした梅雨の季節がやってきます。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

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。生涯にわたって健康に過ごすためにも「食」について学んで行きましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日

こんな食べ方を、
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）



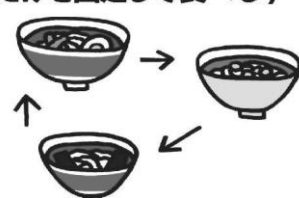
栄養が偏りがちで好き嫌いも固定化する。他人の意見を聞かず、わがままな性格に育ってしまう。

孤食（1人だけでさびしく食べる）



好き嫌いを助長し、発育に欠かれ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。



食べて闘つ!!



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充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!