



給食だより

6月号

野々市市小学校給食センター

心地よい風がふき、さわやかな日が続くようになりましたが、そろそろ梅雨の時期を迎えます。湿度と気温が高くなり、体は疲れやすくなります。手洗いなどの身近な衛生管理と、運動、睡眠を心がけて元気に過ごしましょう。



30回

めやすは、一口30回

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

しっかりよくかんで食べよう！

食事の時に一口何回くらいかんでいますか？よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、うす味や少量でも満足感が得られたりと、体にとっていいことがたくさんあります。

よくかむと……

- 虫歯や肥満の予防
- 集中力・記憶力 アップ
- あごや歯の発育を助ける



「食育基本法」が制定されて今年で10年

6月は「食育月間」です！

食育基本法では、「食育」を①生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの②様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、③健全な食生活を実践することができる人間をそだてること——と位置付けています。

長年の習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送るために、こどものうちから望ましい食習慣を身につけていくことが大切です。

家庭での「食育」実践度チェック！



| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか？ | <input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓を囲んでいますか？ | <input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか？ | <input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意識して食品を選んでいませんか？ | <input type="checkbox"/> 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか？ |
|---|--|--|---|--|



ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。