

6月給食だより



ふたば未来学園中学校・高等学校

6月は『食育月間』キーワードは「歯と口」「朝食」「地場産物」

平成17年に「食育基本法」が制定され、学校では給食を基本として、食べ物の知識やバランスのよい食べ方についてなど、子どもたちが学べる機会をつくっています。この機会に、学校給食を参考としながら、家庭での食事についても見直し、実践する力をつけましょう。

食育とは・・・



○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。

家庭でも実践してほしいこと

○朝食を食べる習慣をつける○（11～17日は朝食しらべ）

個人差はありますが、女子は小学～中学生、男子は中学～高校生くらいまでが成長のピークです！！

給食だより号外を参考に朝食を食べる習慣をつけましょう。



○よく噛んで食べる○（4～10日は歯と口の健康週間）



よくかんで食べることで、歯や骨が丈夫になります。
また、よく噛むことで唾液がでるため、消化を促します！

味わって食べることができ、気持ちにゆとりが生まれます。



○買い物をしてみる○（13～17日は地場産物活用週間）

買い物を通して、自分たちが普段食べている食材がどこからきているのかが分かります。できるだけ地域の食材を購入すること、安全なものを購入することを意識してみましょう。

どうかな？



○料理してみる○

旬の食材などを活用して、料理してみましょう。食べるまでの工程に意識を向けましょう。



心身ともに健康な生涯を送るためには、「食生活」がカギとなります。ぜひ、ご家庭でも食育に取り組んでみてください。