



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 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



食育で育てたい「食べる力」



<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる（社会性）</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人へ感謝の心をもつことができる</p>

ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	健全な食生活を実践し、次世代へ伝える	食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える



買い物や料理など、一緒に食事の支度をする

地域の郷土料理や行事食を味わう



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



6月4日～10日は歯と口の健康週間です!



◎よくかむと、どんなよいことがあるの?

よくかんで食べる習慣を身につけることで、心や体の健康にとってよいことがたくさんあります。6つのよいことを確認してみましょう。

- 食べものの味をより味わうことができる。
- 食べすぎを防ぐことができる。
- だ液がたくさん出て、虫歯を防ぐことができる。
- 消化を助け、栄養の吸収が高まる。
- あごの骨や筋肉が発達して、歯並びがよくなる。
- 脳のはたらきがよくなり、心を安定させる。



よくかんで食べるための工夫

- ☆かみごたえのある食べものを食べる。
- ☆材料を大きめに切る。
- ☆水分で流し込みながら食べない。
- ☆急がずに落ち着いて食べる。
- ☆いつもより多くかみようにする。 など



*丈夫な歯をつくるためにはカルシウムのほかたんぱく質やビタミンA・C・D、リンなど様々な栄養素が必要です。栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



お知らせ

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。
<https://oganyakushoku-center.blogspot.com/>



QRコードでもアクセスできます!

