



6月給食だより



「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

毎年6月は食育月間

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。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です

健康な体づくりはよくかむことから!



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆ 脳の動きを高める
- ◆ あごの発達を助ける
- ◆ 栄養の吸収がよくなる



6月献立紹介

〈バジ活の日〉 ☆6月13日(金)

・米粉パン ・ベーコン肉じゃが ・コールスローサラダ

〈歯と口の健康週間〉 ☆6月4日(水)～6月10日(火)

〈産地消週間〉 ☆6月16日(月)～6月20日(金)

かむってすごい!



歯と口の健康週間です。
かむことを意識して食べましょう。