



6月給食だよ



令和7年度 山田学校給食センター

「食育基本法」制定から 20 年

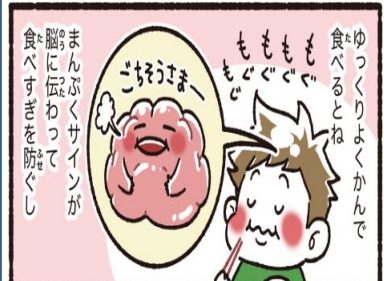


い うえ き ほん
は生きる上での基本です

せかいゆうすう ちようじゅこく にほん えいよう かたよ ふき そく しよくじ せい
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
かつしやうかんびょう そうか しよく あんぜんしやう ちんだい かいがい しよく いそん
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
ちんだい かが こじん しやうかい けいぜん しんしん つちか
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
ゆた にんげんせい はぐく もくてき へいせい ねん がつ しよくいく
い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成 17 (2005) 年6月に「食育
きほんほう さいてい くに あ しよくいく と く しよくいく
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
きほんほう さいてい ことし ねん しよく あら もんだい しやう
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
いっそう しよくいく すいしん ひつよう
おり、より一層「食育」を推進していく必要があります。



まい とし がつ しよくいく げつ かん
毎年6月は食育月間・
まい つき にち しよくいく ひ
毎月19日は食育の日



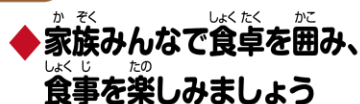
6月4日~6月10日

は くち けんこうしゅうかん
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。



◆ ^{はや}寝・^{はや}早起・^{あさ}朝ごはん、
^き規則^{せいかつ}正しい生活リズムを身につけましょう



きゅうしよく ぎゅうにゅう で

給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は 18～20 歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとすることも大切です。



お知らせ

- 6月13日(金)・・・ひむか^{ちさんちしょう}地産地消の日　ごぼう　にら　豚肉^{ふたにく}　鶏肉^{とりにく}
 ●6月18日(水)・・・中霧島^{なかぎりしましょう}小リクエスト^{きゅうしよく}給食
 ●6月19日(木)・・・ベジ活^{かつ}の日　小130g^{しょう}、中155g^{ちゅう}の野菜^{やさい}を摂れる献立^{こんだて}です。

