

## 「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。  
生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



## 家庭で取り組みたい「食育」

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	--------------------	------------------

## 感染症・食中毒予防の基本！

### 正しい手洗い方法を確認しよう

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

**洗い残しの多い〇部分は念入りに！**  
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

## ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。

食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



## よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

## 6月は食育月間です！

6月の給食で米粉パンを提供します。昨年度に引き続き、国産の米粉を使用したもちもちとしたパンに魚を挟んだフィッシュバーガーとして給食に出しますので楽しみにしてください。

毎月、清瀬産の野菜を使用した地産地消にも取り組んでいます。毎月の献立表や給食便りにも掲載していますのでご覧になってください。

### 4日～10日 歯と口の健康週間

6月19日 食育の日

6月22日 米粉パン

6月23日 沖縄慰霊の日献立

### いいことたくさん！“共食”のすすめ

ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする機会が減ってきている現代。だれかと食べる“共食”を、ちょっと意識してみませんか？

<p><b>楽しみ</b> だれかと楽しく食事をすると、心もからだも元気になるます！</p>	<p><b>食品ロス削減</b> 楽しい食事で食欲がわき、食べ残しが減ることも期待できます！</p>
<p><b>健康</b> 主食・主菜・副菜がそろいやすく、栄養バランスがとれます！</p>	<p><b>伝統</b> だれかと食べることで、食文化を学ぶ機会にも、マナーも身に付きます！</p>

一緒に食べよう！  
清瀬市オリジナル共食推進マーク  
きよせ食ネットワーク会議

