

未来へつながる「食」を考えよう

6月は
食育月間



毎月19日は食育の日

私たちが生きていく上で欠かすことのできないのは「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

●自分の健康のためにできること

 <p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p> 	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p> 	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p> 
--	---	---

「食べる力」を育てるために・・・

1. 成長期の体作りに大切な栄養素を補えるよう、学校給食摂取基準に基づいて栄養価計算をし、献立を作成しています。
2. 毎日クラスでの給食準備や片付け、そして食事することを通して、公共の場でのふるまいを学ぶ機会となります。
3. 家庭科の調理実習では、実用的な調理方法について学んでいます。
4. 毎日19日「食育の日」には地場野菜を使用した和食の給食を提供しています。また、日本全国の郷土料理を通して、日本の文化にふれる機会を大切にしています。
5. 時には、世界の料理もときどき登場して、食を通して、さまざまな文化にふれる機会を大切にしています。
6. 校内に給食室があることで、作る人をより身近に感じることができます。学校ホームページでも調理室内の様子を掲載しています。

給食をとおして、食べることの楽しさや食文化への興味を広げていきたいと思えます。

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？



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

楽しみ

だれかと楽しく食事をすると、心もからだも元気になります！

食品ロス削減

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！

健康

主食・主菜・副菜がそろいやすく、栄養バランスがととのいます！

伝統

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！







おいしく食べるために、**健康な歯!**を保とう!



どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

 <p>食事はよくかんで 食べましょう</p>	 <p>いろいろな食品をバランス よく食べましょう</p>	 <p>だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう</p>	 <p>食べた後は歯みがきを しましょう</p>
--	--	---	---

6月は**牛乳月間**です!



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。



給食にはどうして牛乳が出るの?

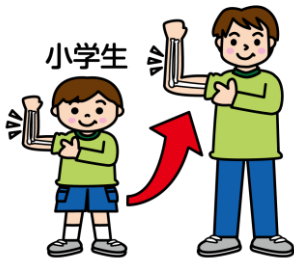
それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりにとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

体(体液)の中のカルシウム(Ca)
が不足すると...



カルシウムの量

20歳



今日の牛乳どんな味?

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場でも同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

牛乳は「農産物」!



農産物以外の食品

