



給食だより

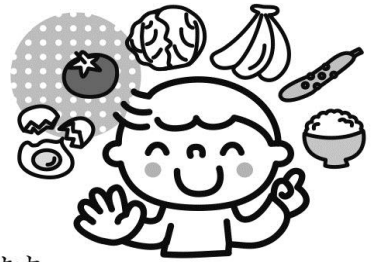
平成28年 6月

草津市学校給食センター

電話 077-563-4380 FAX 077-567-1056

「食育基本法」が制定されて今年で 10 年

6月は「食育月間」です!



食育基本法では、「食育」を①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②様々な経験を通じて「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——と位置付けています。

長年の習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送るために、子どものうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。

家庭での「食育」実践度チェック!



<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか? 	<input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓を囲んでいますか? 	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか? 	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意識して食品を選んでいますか? 	<input type="checkbox"/> 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか?
---	--	--	--	--



ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみませんか?



6月4日~10日「歯と口の健康週間」



みなさんは、食べ物を何回くらいかんでから飲み込んでいますか? 現代は、やわらかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っているといわれます。それに伴って、生活習慣病の人や、あごが細く歯並びが悪い人の増加といった問題も指摘されています。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするためだけではなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。一口30回を目安に、よくかんで食べるよう心がけましょう。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい!

<p>食べ過ぎをふせいで、肥満を予防する</p>	<p>あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる</p>	<p>脳を刺激し、頭の働きをよくする</p>	<p>だ液がたくさん出て、虫歯を予防する</p>	<p>食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる</p>	<p>消化を助け、栄養を吸収しやすくする</p>
--------------------------	----------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------------------	--------------------------

【お願い】

学校給食費は、施設設備費や人件費以外の食材の購入だけに使われる経費です。振替不能にならないよう、残額の確認をお願いします。