

# 6月給食だより



今月の目標「よくかんで食べよう」

6月は「食育月間」です。食育は、生きる上での基本で、「知育・徳育・体育」の基礎となるものです。

生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について家族で考えてみましょう。



## 知っていますか？「食育ピクトグラム」

食育ピクトグラムは、食育についてたくさんの人に知ってもらうことを目的として、農林水産省で作成されました。

代表的な12項目を分かりやすい絵にしています。ピクトグラムを参考に、食生活をふりかえってみませんか？

<p><b>1</b> みんなで楽しく食べよう</p>	<p>家族や仲間と会話を楽しみながら食べる食事で、心もからだも元気にしましょう。</p>	<p><b>7</b> 災害にそなえよう</p>	<p>災害に備え、非常食を備蓄しておきましょう。</p>
<p><b>2</b> 朝ごはんを食べよう</p>	<p>朝ごはんを食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。</p>	<p><b>8</b> 食べ残しをなくそう</p>	<p>SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、食品ロスを減らす行動をしましょう。</p>
<p><b>3</b> バランスよく食べよう</p>	<p>主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。</p>	<p><b>9</b> 産地を応援しよう</p>	<p>地域の食材や被災地食品などを意識して食品を選ぶことで、産地を応援しましょう。</p>
<p><b>4</b> 太りすぎないやせすぎない</p>	<p>適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。</p>	<p><b>10</b> 食・農の体験をしよう</p>	<p>農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。</p>
<p><b>5</b> よくかんで食べよう</p>	<p>よくかんでおいしく安全に食べましょう。</p>	<p><b>11</b> 和食文化を伝えよう</p>	<p>郷土料理や伝統料理などの食文化を大切にして、次の世代へつないでいきましょう。</p>
<p><b>6</b> 手を洗おう</p>	<p>食品の安全性について知り、自分で判断する力をつけましょう。</p>	<p><b>12</b> 食育を推進しよう</p>	<p>心もからだも健康でいるために、食について考え、食育の取り組みをすすめていきましょう。</p>

## 6/4～10は「歯と口の健康週間」です

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。そのため、普段からしっかりかむように心掛け、歯と口の健康を保ちましょう。



## かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水で流し込まない

食材を大きく切る