

# 6月給食だより



平成30年

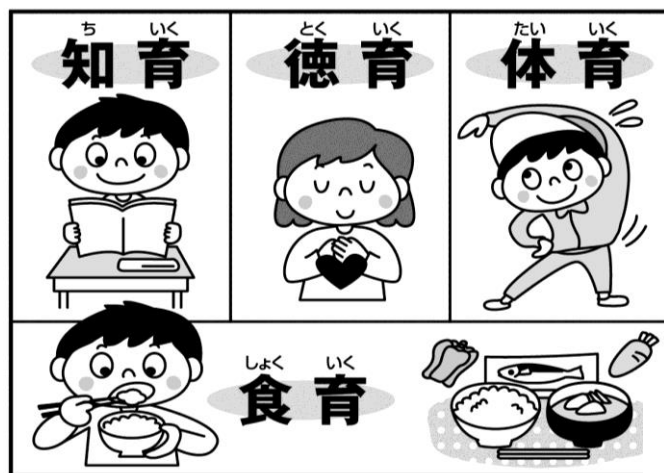
## 6月は「食育月間」です

日本は世界でも有数の長寿国ですが、一方で、食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題となっています。ほかに、食を大切にできる心が欠けていたり、伝統ある食文化が失われつつあったりなど、食を巡るさまざまな問題を抱えていることから、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」（食育基本法・第1条より）ことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。

### 食育とは？

・生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの

・さまざまな経験を通じて「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



### 食事の前には手を洗いましょう！

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になります。

食事や調理の前にはせっけんで手をきれいに洗いましょう。また、料理を作ったら早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することも大切です。



せっけんで手をきれいに洗ったら、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。爪も短くしておきましょう。



## どこからくるの？わたしたちの給食

猪名川町では給食センターで一括して給食を調理し、各校園に配送しています。どんな風に給食ができるのか、子どもたちに知ってもらうため、町内の小学1年生に栄養教諭が話をします。調理で使う道具も紹介します。子どもたちは自分たちと同じ背丈の杓やしゃもじに大興奮！！また、給食時間は調理員と一緒に給食を食べて交流しました。



松尾台小学校 1年生

大島小学校 1年生

## 6月4日～10日「歯と口の健康週間」

よくかんで食べると、健康のためによい効果がたくさんあります。毎日の食生活を通じて、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

また、歯垢が歯肉に付くと、歯肉炎、歯周炎、口臭の原因になります。歯垢を落とすには、歯ブラシで歯垢を落とす習慣をつけ、

### 健康な歯と口をつくる 食生活のポイント



かたい物をよくかんで食べる



骨や歯のもとになるカルシウムをとる



好き嫌いせずにバランスよく食べる



食べたらしっかり歯をみがく

