

6月



# きゅうしよくだより

## 6月は、「食育月間」です！

英語のことわざに「You are what you eat」(あなたは、あなたが食べたものである)があります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。子どもの時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に日ごろの食事のとり方や生活習慣について見直してみましょう。

### 食育で育てたい「食べる力」



参照:「食育ガイド」(内閣府)

### 「食育」とは・・・

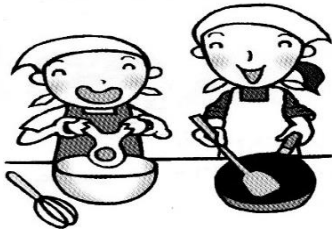
「知育」「徳育」「体育」の基礎となるもので、さまざまな経験や学習を通して、生きるための必要な「食」に関する基本的な知識と「食」を自ら選択できる力を身につけ、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる人を育てることです。

学校でも、学校給食を教材として、給食の時間や各教科等の教育活動全体の中で「食育」を推進していますが、毎日の暮らしの中で、ご家庭でもぜひ意識して取り組んでいただけたらと思います。



### 家庭で取り組める食育

#### 親子でクッキング！



料理を通じたコミュニケーションを楽しみましょう。「各家庭の味」をぜひ子どもたちに伝えてください。

#### 親子で買い物！



旬や、食べ物の値段から社会や経済のことまで。買い物は、子どもたちにとって貴重な学びの場になります。

#### 会話がはずむ食卓！



学校のことなどを話すことで表現力が磨かれます。子どもの様子の変化にもいち早く気づくことができます。

#### 食後のお手伝い！



家族の一員としての自覚をもたせ、役割をきちんと与えることで社会性や自立心を育みます。

#### 野菜の栽培・収穫！



見慣れた食品にも生物としての命があることが実感できます。食べ物を慈しみ、大切に作る心が育まれます。

できるところから  
始めてみませんか

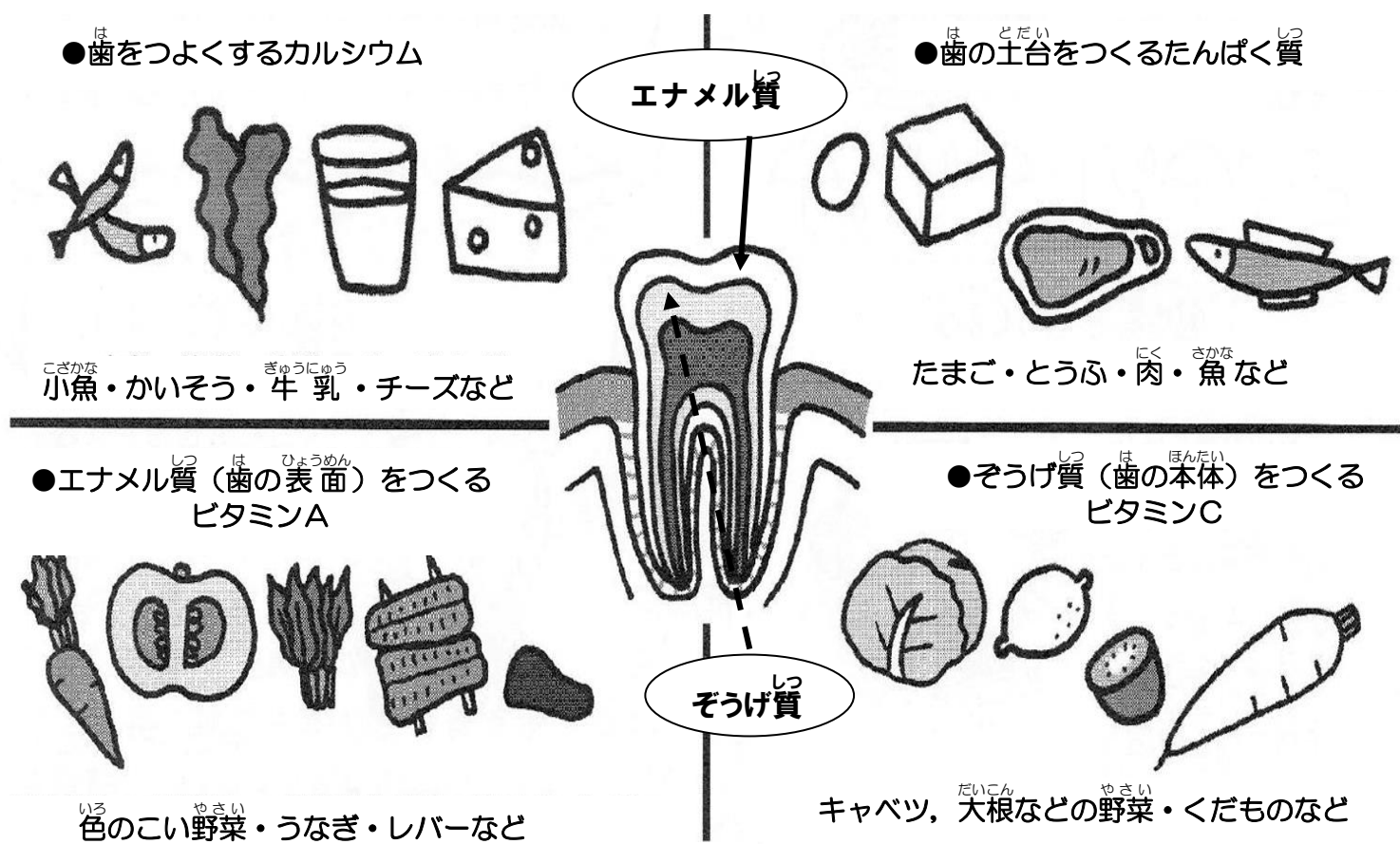


# じょうぶな歯をつくらう！

～6月4日～10日は、**歯と口の健康週間**です～

じょうぶな歯をつくるためには、カルシウムが大切です。しかし、カルシウムだけとっていても、歯はじょうぶになりません。その他にもたんぱく質、ビタミン類などの栄養素が必要です。食事からしっかりと栄養素をとって、じょうぶな歯をつくりましょう！

## 歯をじょうぶにするおもな栄養素と食べ物



じょうぶな歯でしっかりかむことは、健康な生活をおくるためにも大切です。ひとくち15回～30回は、かみましょう。



## 朝ごはんについて考えよう！

今年度も、海田町内の小・中学校では、「朝ごはん」の大切さについて考え、毎日食べること、内容を充実させていくことに取り組んでいきます。その取組として、朝ごはん川柳、野菜を使った朝ごはんメニューの募集をします。たくさんのご応募をおまちしています。