

給食だより



令和6年
6月号

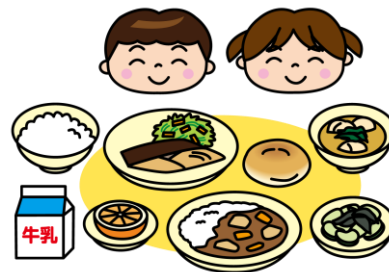
こんげつ しょくいくげっかん
(今月は食育月間)

かぞくいっしょ よ
●家族一緒に読みましょう

氷見市立瀬浦小学校

6月は「牛乳月間」及び「食育月間」です。健康な体づくりのために「食べることは何よりも大切です。この機会に、「食べること」について見直してみませんか。

安全に おいしく 給食を食べるために



食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために、以下のことに気を付けましょう。



食べるときに 注意 が必要な食品



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身に付ける必要があります。特に、子供たちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育ていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 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
- 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



食育で育てたい「食べる力」



買い物や料理等、一緒に
食事の支度をする



家族や仲間と楽し
く食卓を囲む



地域の郷土料理や
行事食を味わう

