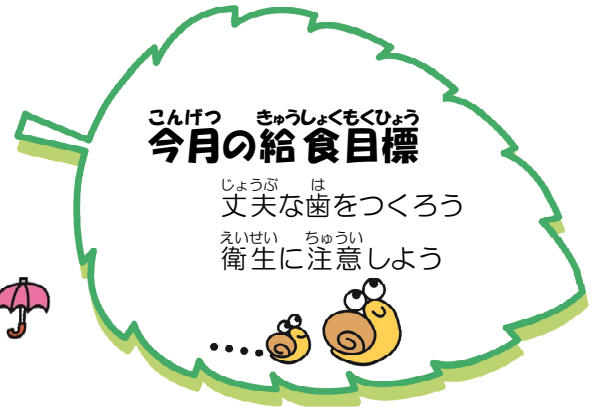




2019年度 6月
 邑楽町立学校給食センター

ムシムシ、ジメジメとした梅雨の季節がやってきました。この時季は気温だけでなく湿度も高く、細菌の繁殖も活発になるため、食中毒が起きやすくなります。食事の前の手洗いや食品の取り扱いなど、衛生には十分注意しましょう。



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

じょうぶな 歯をつくろう
 えいせい に ちゅうい 衛生に注意しよう



食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて健全な食生活を実践できる人を育てることで、食は生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、全ての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や食を取り巻く現状等に目を向け健全な食生活を実践するために何が出来るか考える機会にいただければと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

成人期

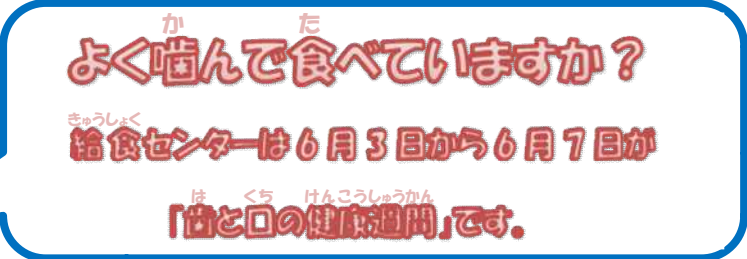


健全な食生活を実践し次世代に伝える

高齢期



食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える



みなさんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいか噛んでいますか？
 よく噛んで食べると唾液（ツバ）がよく出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べてみましょう。