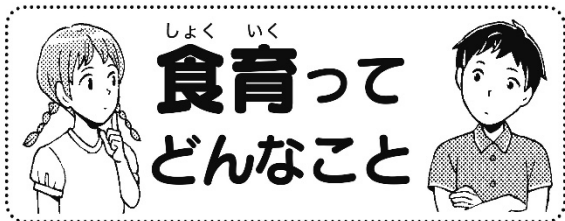


食育だより



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。この期間に、校長先生の給食クイズに加え、給食委員会の食育クイズなどをする予定です。食育は生きるための土台となるものです。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。



食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。

©少年写真新聞社2022

知っていますか？ 食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

① 食事を楽しみましょう。	⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。	⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。
③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。	⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。	⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」(平成28年6月一部改正)

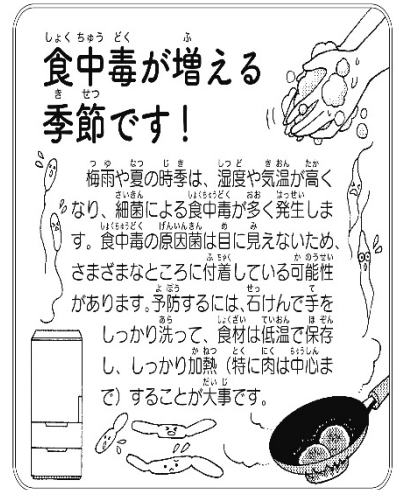
©少年写真新聞社2022

かむ力がつくのはどんな食べ物？

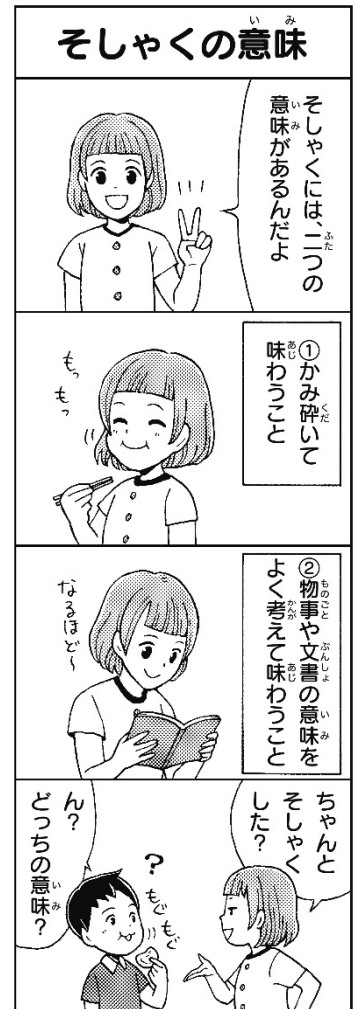
かむ力を維持したり向上させたりする食べ物は、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋肉繊維のしっかりしている牛肉、豚肉などです。干した食べ物もかみごたえが大きくなります。これらの食べ物は、単にかたいものではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。かみごたえの大きい食べ物を食べて、かむ力をつけましょう。



©少年写真新聞社2022



©少年写真新聞社2022



©少年写真新聞社2022