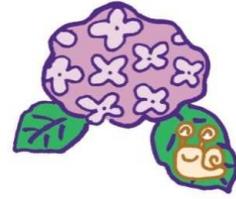


食育だより

陽西中学校 R3.6.17



梅雨に入りこれから夏にかけて、じめじめして湿度が高い日が多くなります。このような時期は、体の抵抗力が落ち、体調を崩しやすくなります。栄養をしっかりととり、規則正しい生活を心がけて、毎日を過ごしましょう。



6月は「食育月間」です

6月は「食育月間」です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるもので、心や体の成長に大きな影響を与えます。ぜひこの機会に、食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

国の「第4次食育推進基本計画」が発表されました。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに！



豊かな心と体を育む食育に関心を持ち、食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を実践しよう！



毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食を通じた環境の「環」を大切に！



食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう！



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

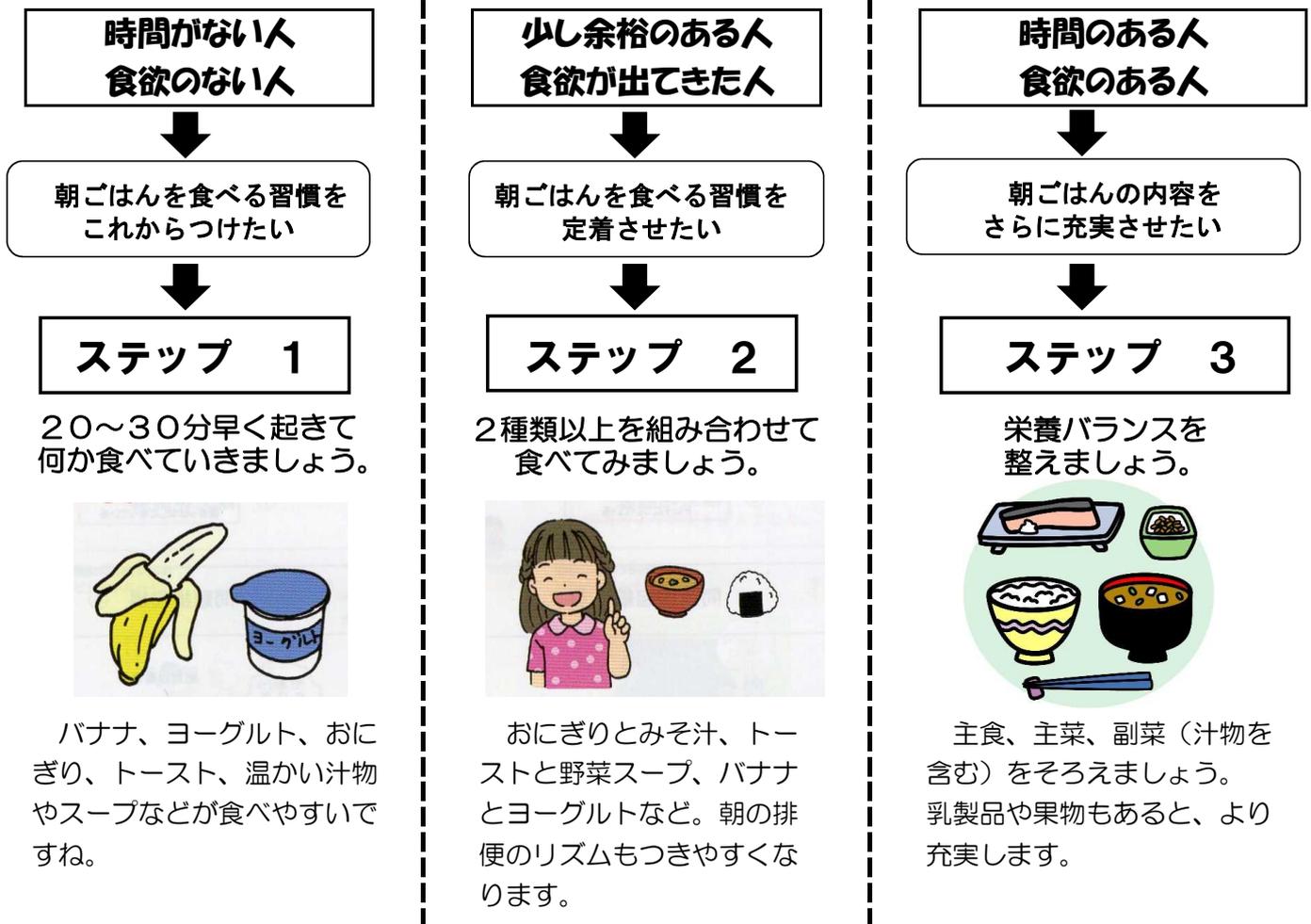
自ら判断し、選ぶ力をつけよう！



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。

朝ごはんを充実させるための3ステップ

朝ごはんを毎日食べていますか？勉強や運動などをしっかり行うためには、朝ごはんを食べることがとても重要です。今の自分の朝ごはんを振り返り、より充実した朝ごはんを食べるようにしましょう。



(参考)食育フォーラム

ご飯とみそ汁の組み合わせは素晴らしい！



「大豆」には、ご飯(米)に少ない必須アミノ酸（体内では合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸）である「リジン」が多く含まれています。ご飯とみそ汁（大豆）の組み合わせは、実は栄養学的にみてもすばらしい献立なのです。さらに発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれます。野菜やいもなどをたっぷり入れて具たくさんにすると、1食で栄養バランスが整いやすくなります。



大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、様々な形に加工されて私たちの食生活を支えています！