



# 6月給食だよ



天草市立牛深学校給食センター 文責：鶴長

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**

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。  
生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、  
子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な  
食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月  
は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を自指し  
て、できることから取り組んでみませんか？

## 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
- さまざまな経験を通じて「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」

<p>1 心と体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

こんなことも  
食育です

買い物や料理など、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



## ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から1週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

## 5月 給食を紹介します！

5月の行事食  
5月1日(木)  
「こどもの日」メニュー  
ちらしずし、かしわもち



## 天草宝島デー



天草産新じゃがのそぼろ煮



天草産さやいんげんのごまあえ



天草産豚肉のポークビーンズ