

例年より少し遅くなりそうですが、いよいよ梅雨の時期が近づいてきました。これから気温も湿度も高くなり、過ごしにくい季節となります。

食欲が落ち、体力が低下しないようにしっかり食べましょう。

食事の前にはていねいに手洗いをし、衛生面には十分注意しましょう。

「食育基本法」が制定されて今年で10年

6月は「食育月間」です！

食育基本法では、「食育」を①生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの②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と位置付けています。

長年の習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送るために、子どものうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。



✓ 家庭での「食育」実践度チェック！

<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか？ 	<input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓を囲んでいますか？ 	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか？ 	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意識して食品を選んでいますか？ 	<input type="checkbox"/> 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか？
---	--	--	--	--

ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。



目安は一口30回

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

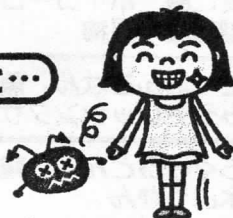
しっかりよくかんで食べよう！

食事の時に一口何回くらいかんでいますか？ よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いできたり、食べ物の味がよくわかり、薄味や少量でも満足感が得られたりと、体にとっていいことがたくさんあります。



よくかむと…

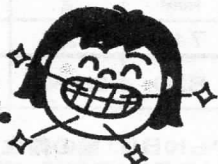
虫歯や肥満の予防



集中力・記憶力アップ



あごや歯の発育の助けに



そして…6月1日は「牛乳の日」です。
歯や骨の健康のために、カルシウム
たっぷりの牛乳を飲みましょう！

