

食育だより 6月



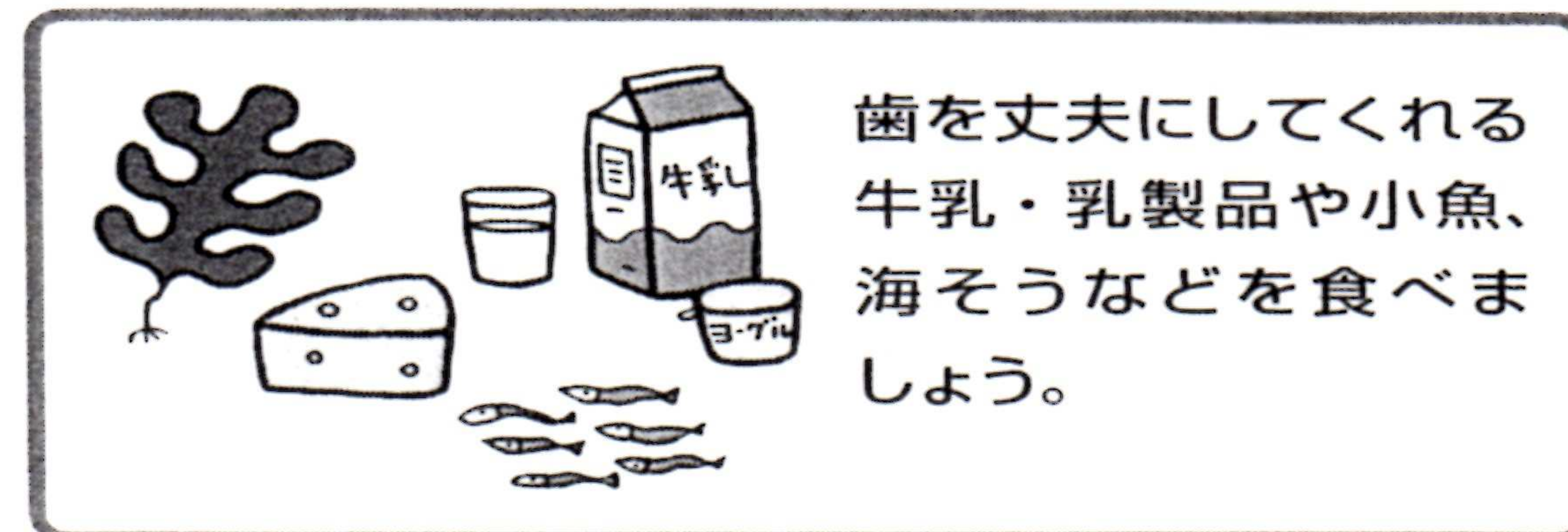
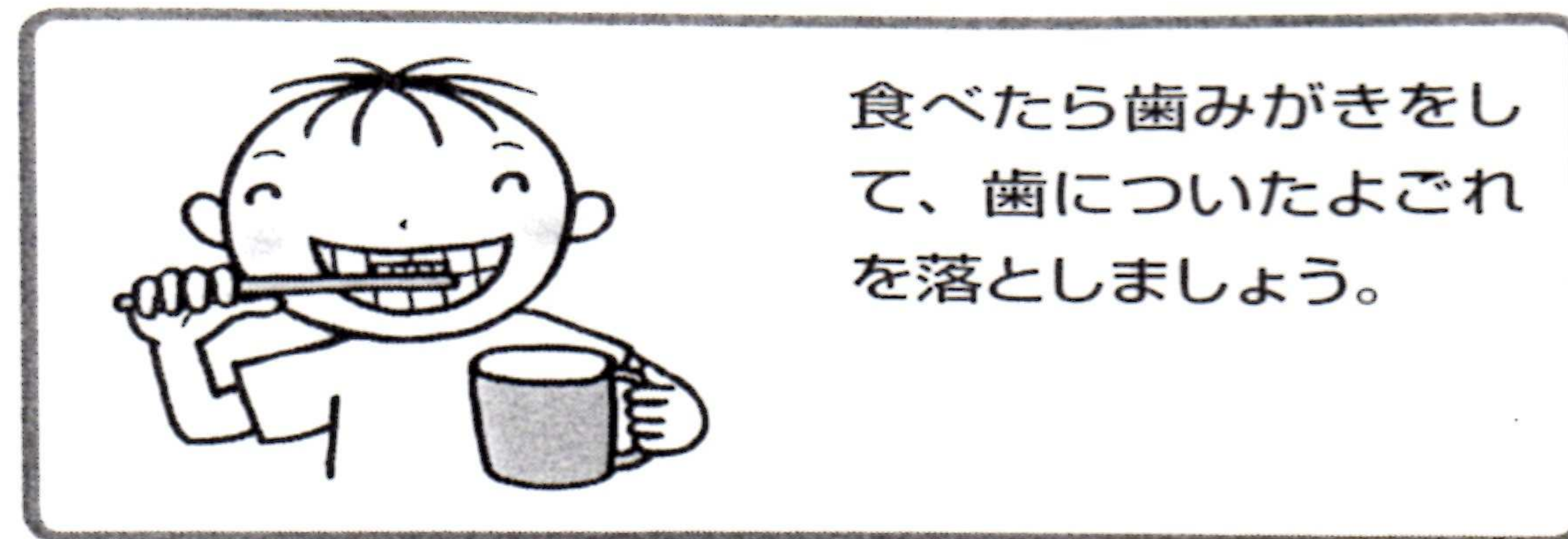
練馬区立豊玉第二中学校

梅雨の季節を迎えました。まだまだ先と思っていた定期考査も近づいてきました。計画を立てしっかりとテストに臨む、当日は朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

晴れた日は気温が上がり、雨が降るとジメジメとうっとうしい季節です、水分の補給を上手にして、汗をかいたらタオルで拭くなど体調管理には気をつけましょう。

歯を大切にしよう！

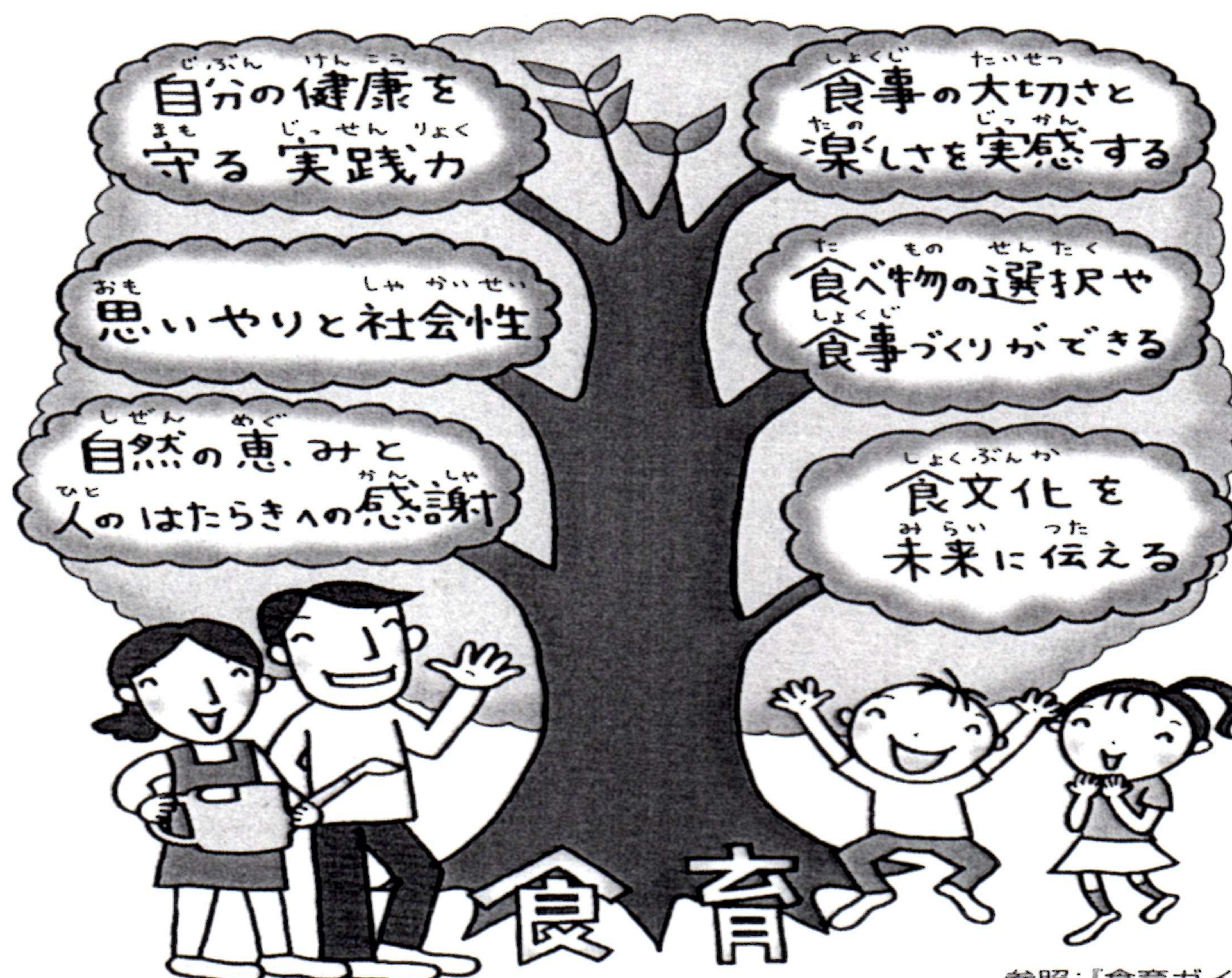
6月4日から10日までの1週間は「歯の衛生週間」です。歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。



6月は「食べる」ことについて考えてみましょう！

「食育」とは、「知育」「徳育」「体育」の基礎となるもので、さまざまな経験や学習を通して、生きるための必要な「食」に関する基本的な知識と、「食」を自ら選択できる力を身に付け、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる人を育てることです。

食育で育てたい「食べる力」



参照:『食育ガイド』(内閣府)

学校でも教育活動全体の中で「食育」を推進していますが、毎日の暮らしの中で、家庭でもぜひ意識して取り組んでいただくことが大切です。家庭での食についても、ぜひこの機会に話し合ってみましょう。