



6月給食だより



都立港特別支援学校
校長 岡戸 良雄
栄養士 大野 有里

こんげつ きゅうしょくもくひょう しょくじ ぜんご て あら ひつよう
今月の給食目標は『食事の前後に手を洗おう』です。手を洗う必要があるのは、
しょくじ しょくじ しょくじ て あら あんしん た じゅんび
食事のときだけではありません。しっかりと手洗いをして、安心して食べられるよう準備をしましょう！

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

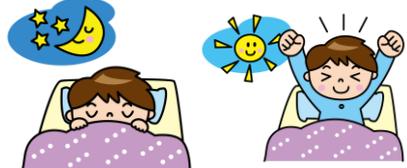


せかいゆうすう ちやうじゆこく にほん えいよう かんたよ ふきそく しょくじ
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による
せいかつしゆうかんびやう ぞうか しょく あんぜんじやう もんだい かいがい しょく いぞん
生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、
さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を
つちか ゆた にんげんせい ほくく もくてき へいせい ねん がつ
培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に
「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年
で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

まいとし がつ しょくいくげっかん
毎年6月は食育月間・
まいつき にち しょくいく
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんを、
規則正しい生活リズムを
身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を
楽しみましょう

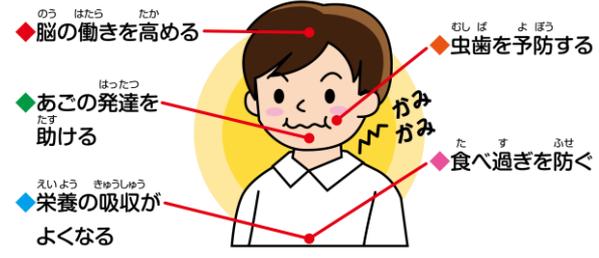


健康な体づくりはよくかむことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



かむって
すばー！

