

# 給食だより 6月

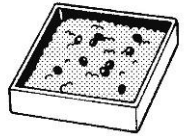
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。



食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、および人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

## 知っていますか？ 食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

<p>① 食事を楽しみましょう。</p> 	<p>⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。</p> 
<p>② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p> 	<p>⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。</p> 
<p>③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。</p> 	<p>⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。</p> 
<p>④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p> 	<p>⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。</p> 
<p>⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。</p> 	<p>⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活をみ直してみましょう。</p> 