

未来へつながる「食」を考えよう

6月は
食育月間



毎月19日は食育の日

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからは安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？


●自分の健康のためにできること

 <p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p> 	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p> 	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p> 
--	---	---

「食べる力」を育てるために・・・二中の取り組み

1. 成長期の体作りに大切な栄養素を補えるよう、学校給食摂取基準に基づいて栄養価計算をし、献立を作成しています。
2. 各クラスでは、その日の献立や使われている食材について等、栄養士が書いた原稿を給食委員会の生徒が読み、食に関する情報を発信しています。
3. 家庭科の調理実習では、実用的な調理方法について学んでいます。
4. 毎日クラスでの給食準備や後片付け、そして食事することを通して、公共の場でのふるまいを学ぶ機会となります。
5. 毎月19日「食育の日」には地場野菜を使用した和食の給食を提供しています。また日本全国の郷土料理を給食に取り入れ、日本の食文化に触れる機会を作っています。
6. 校内に給食室があることで、作る人をより身近に感じることができます。学校ホームページでも調理室内の様子を掲載しています。

ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする機会が減ってきている現代。
だれかと食べる“共食”を、ちょっと意識してみませんか？



清瀬市オリジナル共食推進マーク
きよせ食ネットワーク会議

楽しみ

だれかと楽しく食事をすると、心もからだも元気になります！

食品ロス削減

楽しい食事で食欲がわき、食べ残しが減ることも期待できます！

健康

主食・主菜・副菜がそろいやすく、栄養バランスがとれています！

伝統

だれかと食べることで、食文化を学ぶ機会にも、マナーも身に付きます！







おいしく食べるために、**健康な歯!**を保とう!



どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

 <p>食事はよくかんで 食べましょう</p>	 <p>いろいろな食品をバランス よく食べましょう</p>	 <p>だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう</p>	 <p>食べた後は歯みがきを しましょう</p>
--	--	---	---

6月は**牛乳月間**です!



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。



給食にはどうして牛乳が出るの?

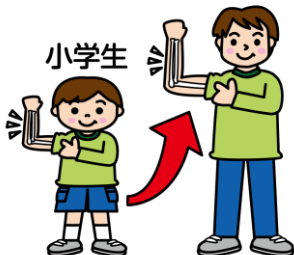
それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりにとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

体(体液)の中のカルシウム(Ca)
が不足すると...



カルシウムの量

20歳



今日の牛乳どんな味?

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場でも同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

牛乳は「農産物」!



農産物以外の食品

