

6月の給食だより



梅雨の季節がやってきて、子どもたちは雨の音を楽しみながら園内で元気に走り回っています。6月4日は「虫歯予防デー」です。歯の健康を保つためには、歯磨きだけでなく、しっかり噛んでご飯を食べることが大切です。長雨で蒸し暑い日が続くと、子どもたちの体調不良や食欲低下などが出てくるかもしれません。食中毒のニュースが増えているので、衛生管理にも気をつけて過ごしましょう。



6月は食育月間



食育の基本的理念を定めた「食育基本法」が平成17年に施行され、「食育推進基本計画」により毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。食育とは、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎と位置付けられています。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て、健全な食生活を実践できる人間を育てるものとなっています。最近では、食が便利になったことによる栄養の偏りや不規則な食生活などによる肥満、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加がみられます。また、食の安全にかかわる問題や、外国からの輸入に依存する食の問題など、食を取り巻く環境が大きく変化しています。食育を通じて食への興味を育み、「食べる力」＝「生きる力」を身につけることが大切です。食育月間では豊かな人間性を育み、食事を通して食の知識や経験、日本の食文化などを伝えることを意識してほしいので、できることから始めてみませんか。



「虫歯を予防しよう」

6月4日は「虫歯予防デー」です。子どもの歯はやわらかく、虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きと毎日の食生活が大切です。歯は一生使わなくてはならない大切なものです。バイ菌に負けない強い歯を作るためにも、よく噛み、カルシウムやビタミンA、C、Dを含む食品を積極的に食べるようにしましょう。

