6月 食育だより

令和４年６月号
大府市教育委員会

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。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣が重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい食育

・家族みんなで食卓を囲む
食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

・さまざまな味を経験させる
味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

・行事食や郷土料理を取り入れる
伝統的な食文化に関心をもち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

・朝ごはんを食べる習慣を付ける
１日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

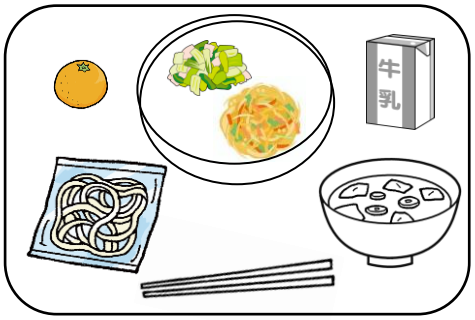
愛知県内の小中学校では地域や県内でとれる食べ物を知ってもらうために毎年6月に**愛知を食べる学校給食の日**を設けています。**大府市では6月21日(火)に実施**します。

かりもりとたくあんの和え物
愛知県の伝統野菜のかりもりをたくあんと和えています。

愛知県産玉ねぎとしそのかき揚げ
愛知県産の玉ねぎと青じそを使って、給食室で一つ一つていねいに揚げています。

冷凍みかん
愛知県産のみかんです。

きしめん
愛知県産の小麦粉「きぬあかり」を使っています。



牛乳
知多半島の牛の乳から作られています。

五目汁
にんじん、ねぎ、油揚げが愛知県産です。

6/4～6/10 歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる

かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。

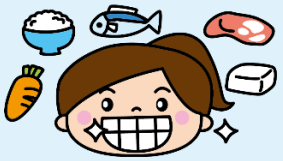
おやつは時間と量を決めて食べる

だらだらと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

食べたらしっかり歯をみがく

フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。

栄養バランスの良い食事を心がける



規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。

６月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日～

※給食実施日の２日前（土日祝日は除く）の午前９時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいただきません。