



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。



・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。



・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。



・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。

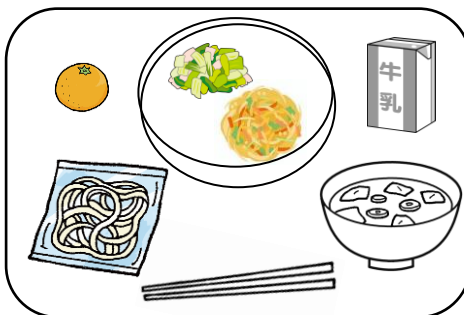


愛知県内の小・中学校では地域や県内でとれる食べ物を知ってもらうために毎年6月に「愛知を食べる学校給食の日」を設けています。大府市では6月21日(火)に実施します。

かりもりとたくあんの和え物
愛知県産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。



牛乳
知多半島の牛の乳から作られています。

きしめん
愛知県産の小麦粉きぬあかりを使っています。

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します。
--	--	--	--



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しません。