

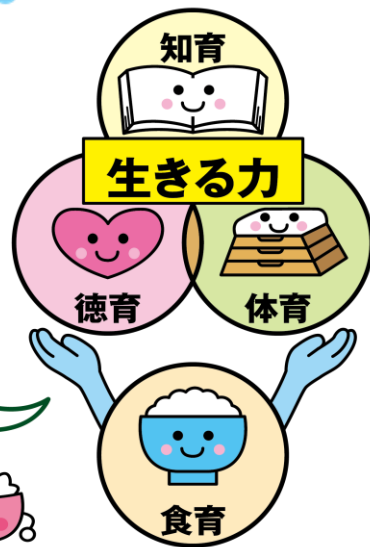
6月 給食だより

令和5年 5月 29日
 荒川区立第七中学校
 校長 千葉 貴
 栄養士 石井 康子

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。



家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる 	家族で食卓を囲む 	一緒に食事の支度をする 	わが家の味を伝える
---------------------	---------------------	------------------------	----------------------

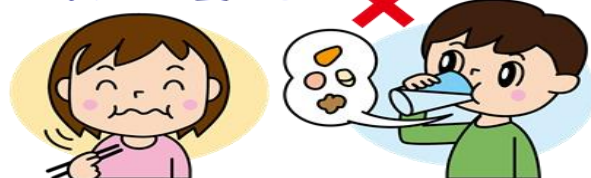
ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



給食のお米は、普段無洗米「青森つがるロマン」農薬節減米を出しています。荒川区では、学校給食内容の充実及び保護者の負担軽減を図るため、1人1回当たりの米飯給食使用量（中学校 115g）44回分（米飯給食の1/3相当量にあたる）を現物給付しています。

6月、11月、12月、1月、2月に出しているのですが、その時は「岩手県産ひとめぼれ減農薬栽培米（令和4年度産）」を出しています。