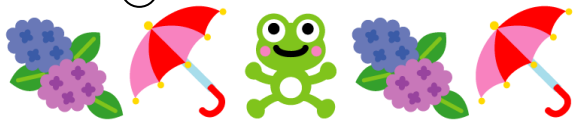




学校給食だより

平成28年度
6月号

＜江田島学校給食共同調理場＞



6月、梅雨入りも間近です。じめじめと蒸し暑い日や梅雨寒といわれるような寒い日もあり、体調を崩しがちな時季です。うがいや手洗いなど身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

6月は、「食育月間」です。

「食育月間」とは、国、地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るための月間として、「食育推進計画」により定められました。

食を通じたコミュニケーションの輪を広げましょう！

食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など、望ましい食習慣や知識を身につけましょう。



バランスのとれた食事をしましょう！

生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また栄養バランスの優れた「日本型食生活」を見直しましょう。



食べ物を大切に、感謝して食べましょう！

自然の恩恵や食にかかわるひとびとのさまざまな努力に感謝しましょう。環境への配慮や食料問題に関する理解を深めましょう。



食事から望ましい生活リズムをつくりましょう！

朝ごはんをしっかり食べて、早寝早起きを実践して、生活リズムを向上させましょう。

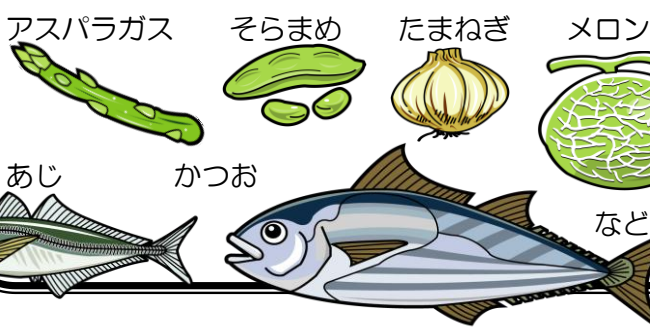


食について知識や関心を高めましょう！

正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。



「旬」の食べ物



食べることは、生きていくために欠かせることができないこと。特に子どもの時期の食生活は、生涯を通しての健康づくりの基礎になるんだ。この機会に家族のみんなで「食育」について話をしてみてネ！



江田島市の食育キャラクター
もりもりぼうや