

6月食育だより

令和7年度
愛知県立豊川特別支援学校

6月19日は「愛知を食べる学校給食の日」メニューです。

愛知県では、色々な地場産物があります。給食の中から、探してみましょ！
愛知しそ入り鶏春巻きは、愛知県産の青しそやキャベツが入った、さっぱりした春巻きです。

肉野菜みそ炒めは、愛知県の赤みそや食材を使っています。

三河湾と山に囲まれた蒲郡市で栽培されている、甘みが特徴的な蒲郡みかんを使ったゼリーは、もっと食べたいとリクエストが多いゼリーです。

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

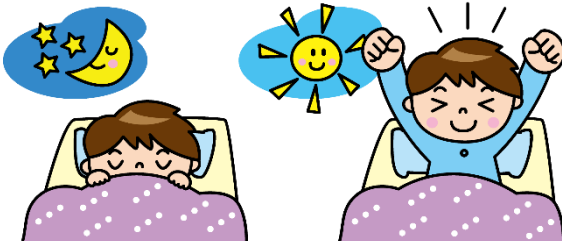
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

