



食育だより 6月号

令和3年6月1日
 函館市立戸倉中学校
 函館市立旭岡中学校
 北海道立函館高等支援学校

5月16日に北海道全域に緊急事態宣言が発令されて以来、本校給食室でも緊張の日々が続いておりますが、今後とも換気や手洗いなど、感染予防対策のご協力をお願いいたします。

6月は食育月間であり、国の「第4次食育推進基本計画」が発表されました。生涯を通して心身の健康を支える「食を営む力」の育成と、自然と健康になれる「食環境づくり」の推進が提唱されています。

6月は食育月間です!

第4次食育推進基本計画が発表されました



食卓をみんなで囲んで心豊かに!

豊かな心と体を育む食育に関心を持ち、食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう。



健康的な食生活を実践しよう!

毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。



食を通じた環境の環を大切に!

食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。



食を通し人の輪を広げよう!

食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。



伝統的な日本の食文化・和を伝えよう!

風土を生かし、先人たちが育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。



自ら判断し、選ぶ力をつけよう!

安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。



よく噛んでいますか?

6月4日~10日は
 歯と口の健康週間です



記憶力・集中力アップ!

食べすぎ防止!



かむことで、あごの筋肉が動き、血管や神経が刺激され、脳の血流がよくなり、働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。

また、脳にある満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防止する効果もあります。

5月の給食から

11日 鉄分強化対策

福岡県の郷土料理「筑前煮」に高野豆腐をたっぷり入れました。よく食べました。



14日 鉄分強化対策

揚げパンをきなこ味にしました。みなさん大好きな揚げパンですが、残した生徒もいました。



17日 郷土料理

青森県八戸市の郷土料理である「せんべい汁」。給食一口メモでも勉強しました。

