

食育だより6月号

令和5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

6月は、食育月間です。

食べることは、生きるために欠かせないことであり、学校や社会生活を送るうえで基礎となるものです。さまざまな経験や学習を通して、食に関する正しい知識と、食を適切に選ぶ力を身に付け、健康で心豊かな食生活を送ることができるようになります。

6月は食育月間

食事マナーを意識して楽しく食事をしましょう

食べることは、生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。栄養面を含め、豊かな心で正しい判断ができる大人になるための知識を身につけましょう。

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る 	心身の健康を育む 	食品を選択する力をつける 	感謝の心でいただく 	社会性を養う 	食文化を未来に伝える 
---	--	--	---	--	--

6月4日
 ~6月10日

歯と口の健康週間

歯と口の健康は、とても密接な関係があります。とりわけ「よく噛んで食べる」ことは、歯の健康だけでなく、身体全体の健康を守ることにもつながっています。

「噛ミング30」運動 ~よく噛んで食べよう~

よく噛むと…



脳を刺激し
 消化を良くする



歯並びや
 発声も良くなる

一口30回
 数えてみよう

1、2、3
 ……30!



噛み応えのある食品を
 積極的に食べよう



5月の給食から

10日とりめし



北海道の中央付近に位置する美唄市の郷土料理「とりめし」を大きな釜で炊きました。作物の育ち辛い土地に生きる農民を救ったとりめしは、今も美唄市民に愛されています。みんなたくさん食べました。

24日 ラザニア



トマトソースとベシャメルソースを使ったイタリアの家庭料理ラザニア。たっぷりかかったチーズをオーブンで焼いて、ぱりとした食感を味わいました。