

# 食育だより

石岡市立八郷中学校  
令和5年6月号



## 「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いただきたいと思います。



◆「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



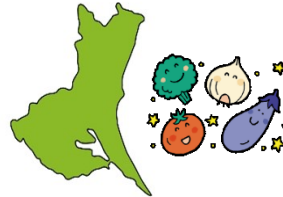
わが家の味を伝える



茨城県の食育スローガン

おいしいな

- あ はよう、ごはんを食べよう。
- い ただきます、ごちそうさまをいしましょう。
- し しっかり野菜を食べましょう。
- い いろいろな食べ物を味わいましょう。
- な おかよくみんなで食事を楽しみましょう。



## 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ようにしてください。

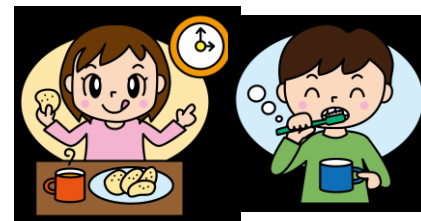


## よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

## 歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは 決まった時間に食べる
- ★食べた後は しっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる



### カルシウムが多くとれる食べ物

