



宮城県立石巻支援学校
給食室
令和5年5月31日

蒸し暑い日が多くなる季節がやってきました。

体力も落ちやすくなりますが、食べものからしっかり栄養をとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを
知る。自ら調理し食事の準備をすること
ができる。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方
を学び、よりよい食習慣を形成しようと
努力できる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、
栄養面など総合的に判断し、適切に
選択できる。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、
多くの人の方に支えられていることを
知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく
考えることは相手を思いやり、楽しい
食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があること
を知る。地域の歴史や風土に深いかか
わりがあることを理解し、尊重できる。

チェックしてみよう

- 食事が果たす役割を知っていますか？
- 感謝の気持ちを持ちながら食事をしていますか？
- 食事の準備や後片付けを進んでいますか？
- ふるさとの食材や料理を、いくつ言えますか？
- いくつあてはまったかな？
- 食に関わること1つ1つを大切にしていきたいですね。

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。

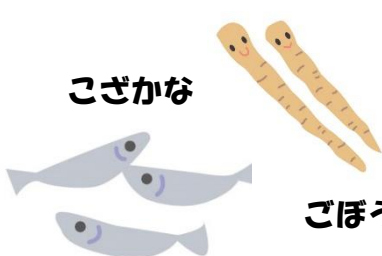
歯と口の健康は、食事をする上で欠かせません。普段から、歯と口の健康について意識していますか？
しっかり歯をみがくことや、よく噛んで食べることについて、もう一度考えてみましょう。

か 噛みごたえのある食べもの



たこ

いか



こざかな

ごぼう



きのこ



れんこん



にんじん



たけのこ