

6月食育だより

大潟村学校給食共同調理場

「食育基本法」制定から20年



毎年6月は食育月間・

毎月19日は食育の日

食は生きる上での基本です

平成17年（2005年）6月に「食育基本法」が制定されました。食育基本法は、「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」ことを目的にしています。栄養の偏りや生活習慣病、食の安全性、海外への食の依存などさまざまな問題があり、これらの問題を少しでも解決するために、この法律がつけられました。

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・朝ごはんで、

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！

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ

