

# 6月食育たより

平成27年5月29日  
江戸川区立松江第二中学校

「食育基本法」が制定されて今年で10年

## 6月は「食育月間」です!

食育基本法では、「食育」を①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②様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること——と位置付けています。

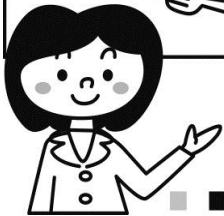
長年の習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送るために、子どものうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。



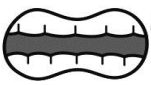
### ✓ 家庭での「食育」実践度チェック!



<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか? 	<input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓を囲んでいますか? 	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか? 	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意識して食品を選んでいますか? 	<input type="checkbox"/> 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか? 
---	--	--	--	--



ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。



目安は一口30回

## しっかりよくかんで食べよう!

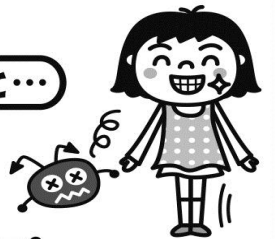
食事の時に一口何回くらいかんでいますか? よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、薄味や少量でも満足感が得られたりと、体にとっていいことがたくさんあります。



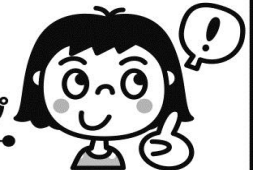
6月4日~10日「歯と口の健康週間」

よくかむと...

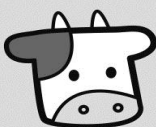
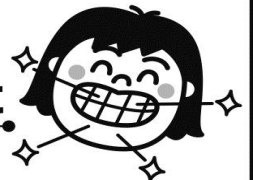
虫歯や肥満の予防



集中力・記憶力アップ



あごや歯の発育の助けに



そして...6月1日は「牛乳の日」です。歯や骨の健康のために、カルシウムたっぷりの牛乳を飲みましょう!

