



6月給食だより

いばらきけんりつきょうわとくべつしえんがっこう
茨城県立協和特別支援学校

2025.6

毎年6月は食育月間です。平成17年6月に「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」などを目的に、食育基本法が制定されました。今年で制定20年となりますが、私たちは日々忙しい生活を送る中で、食の大切さや感謝の気持ちを忘れがちです。また、食の安全上の問題や海外への依存など、新たな課題も生じています。一人一人が食について意識を高め、より一層食育を推進していく必要がありますね。

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

早寝・早起・朝ごはんを規則正しい生活リズムを身に付けること



食事の準備・後片付けをすること



食事のマナーを身に付けること
家族みんなで食卓を囲むこと



かむってすごい！

健康な体づくりはよくかむことから！



今月の食育目標は、「よくかんであじわってたべよう」です。

みなさんは、食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？

よくかむことで、食べ物本来の味が分かり、おいしく感じられます。

他にも、かみ合わせがよくなったり、正しく発音できるようになったり

虫歯や肥満、がんなどの病気を予防する効果があったりするなど、

よくかむことは健康づくりの第一歩ともいえます。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。給食にも、かみ

ごたえのある食品やよくかんで食べることを意識するメニューが多く

提供されます。「ひとくち20回」もしくは「いつもより10回多くかむ

こと」を意識してみましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

