



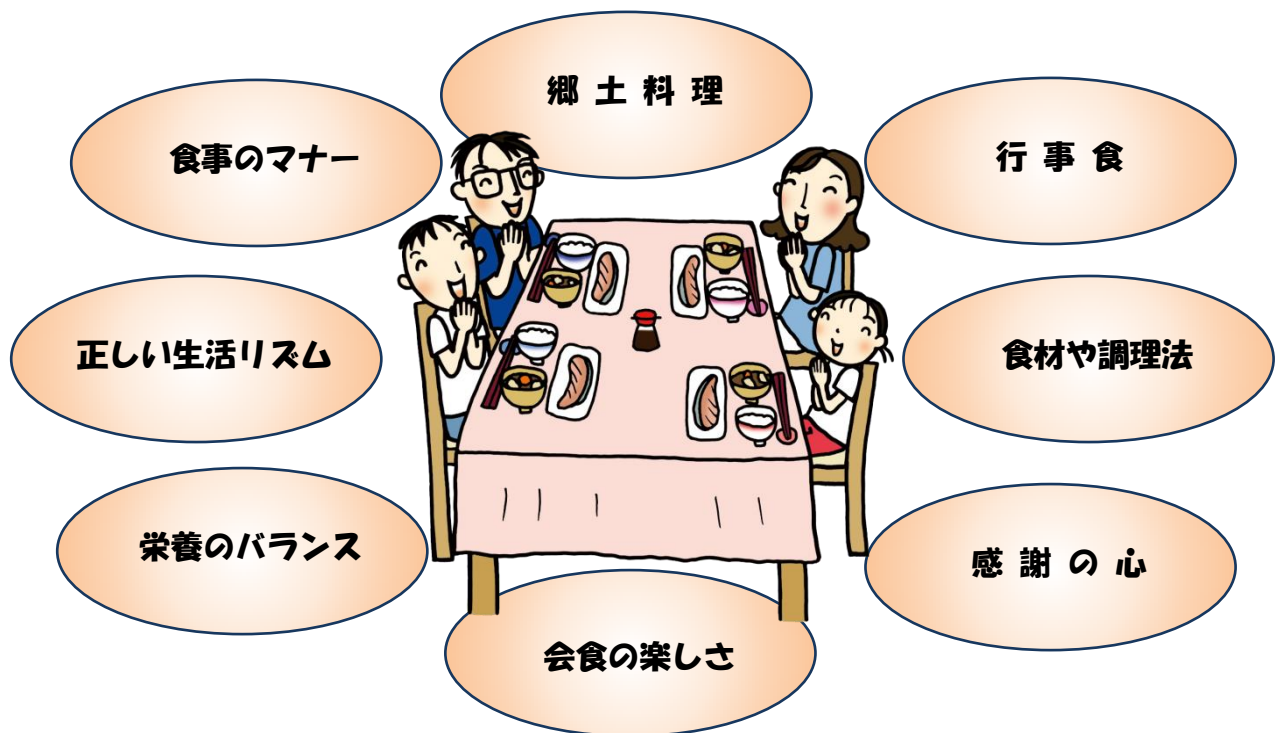
平成29年度 食育月間号
沼田市沼田給食センター

6月は食育月間です！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「いただきますの日」です。生涯を通して健康な心身を育む上で、「食べること」は何より大切です。これを機に、家庭でも「食育」について考えてみましょう！

食事は誰かと一緒に「共食（きょうしょく）」

給食では毎日先生や友達と一緒に食事をしていますが、家庭ではどうでしょうか？ひとりだけではなく、誰かと一緒に食事することを「共食」といいます。国では、朝食または夕食を家族と一緒に食べる共食の回数を平成32年度までに「週に11回以上」を目指しています。家族が食卓を囲んで共に食事を取りながらコミュニケーションを図る「共食」は、食育の原点であり子どもの豊かな心をはぐくむ大切な場です。



食事は家族のきずなを深める時間です。「たかが食事」と思わず、なるべく都合をつけて家族の誰かと食卓を囲む機会をつくりましょう！

「いただきますの日」とは

毎月19日は、「いただきますの日」です。家族や地域に暮らすいろいろな人と「共食」の大切さについて、語り合う日です。

