



令和元年 食育月間号
沼田給食センター

6月は食育月間です！

6月は「食育月間」です。食べることは、生きていくために必要不可欠だけでなく、健康で心豊かな生活を送るうえでも大切なことです。

特に子どもの時期の食生活は生涯にわたる健康なからだづくりの礎となります。日々の食事を通して、伝統的な食文化を継承することや食に関する知識を高め、豊かな感性やいきいきとした好奇心を育み、学習意欲の向上や人格形成に大きな成果をもたらします。

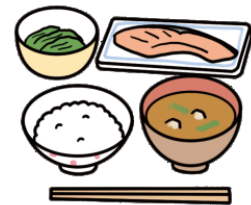
この機会にご家庭での「食育」について考えて見ませんか。

食を通じた コミュニケーションの 輪を広げましょう！



ともに食卓を囲んで、楽しみながら食事のマナーや食文化など、望ましい食習慣や知識を身に付けましょう。

バランスの とれた食事を しましょう！



生活習慣病の予防、改善につながる良い食べ方を実践しましょう。欧米型に片寄った食生活から、栄養バランスに優れた「日本型食生活」が見直されています。

伝統的な食文化を 大切にしよう！



地場産物を活用した郷土料理や行事食など、昔から大切に受け継がれてきた伝統的食文化を大切にしましょう。

食べ物を大切に、 感謝して 食べましょう！



自然の恩恵や食にかかわる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。環境に対する配慮や食料問題に関する理解を深めましょう。

食についての知識や 関心を高め しましょう！



食べ物の品質や安全性などについて正しい知識や情報を基に、しっかり判断しましょう。

「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。



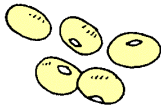
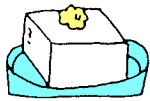
知っていますか？「まごはやさしい」

最近食の欧米化に伴い、魚よりも肉が好まれ、野菜や豆の摂取量が減少してきています。健康食として世界で認められている和食ですが、日本では洋食の方が好まれています。その結果、脂肪の摂り過ぎによる生活習慣病の低年齢化が心配されています。

バランスのよい食事をするために取りたい食材から一文字ずつとり、できた言葉が「まごはやさしい」です。この「まごはやさしい」を意識することで、自然とバランスの良い食事になります。毎日の食事の参考にしてください。

ま

(豆類)



ダイスや豆腐、納豆などの大豆製品はお米との相性よく栄養バランスをととのえてくれます。

や

(やさしい)



やさしいはビタミンや食物せんいの宝庫です。季節毎に旬の味を楽しみ、毎日食べましょう。

こ

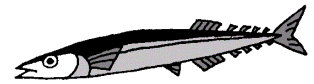
(ごまなど種実類)



ごまなどの植物の種や木の实には体に良いはたらきをする油や栄養成分が豊富です。

さ

(さかな)



さかなにはたんぱく質や体によいあぶらが多く、とくに日本では、さまざまな魚介類が食べられています。

は

(わかめなど海そう類)



わかめやこんぶなどの海そう類、ミネラルや食物せんい、うま味成分が豊富です。

きのこ

(しいたけなどきのこ類)



人間に
なんて
体に、
必要だ

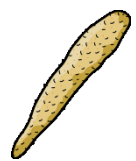
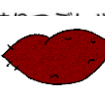
しいたけなど、さまざまなきのこ類には、うま味成分や食物せんに富み、体の調子をととのえます。

日本食は「ごはん」を土台に、「まごはやさしい」の食材を上手に組み合わせたバランスの良い食事です。



い

(いも類)



るよう
(犬歯)
いる。

昔から食べている、里いもや山いも、じゃがいもやさつまいもはみんな食物せんいやビタミンCを含んでいます。