



6月は食育月間です

6月は国が定めた「食育月間」にあたります。これは、食育基本法という法律が成立したのが6月だったからです。家庭や学校でも食について考える月にしましょう!

- 食を通しての健康
 - 食文化
 - 環境問題
 - 食物の安全性
 - 食事のマナー
- どんな事でも良いです。自分の興味のある分野から「食育」を広げましょう。



また今月は「歯と口の健康週間」でもあります。ぜひ意識してほしいポイントが2つあります。

よく噛んで食べよう!

カルシウム貯金をしよう!

歯の健康も今の生活習慣が良くも悪くも影響します。



目標は 1030回 (食したら必ず10回噛む)



どうして今「カルシウム貯金」をしないとイケないの?



それは、10代の今しか貯金が出来ないからです!

よく噛んで食べるとどんな良い事が?

言葉ハッキリ

虫歯予防



人のCaは、99%以上



骨に蓄えられています。



肥満予防

脳が元気

ガン予防

中学~高校 身長が著しく成長する時期

骨を強くする事ができる時期あります

でも



全力投球

胃腸が元気

味覚の発達

ずばり...骨がCaを吸収できるのは、10代の今だけ!! (20代を過ぎればCaは吸収できず、骨に蓄えられたCaが吸収されます)

どんなものからCaが摂れる?

オス×は 牛乳!

牛乳自体にCaが多いだけでなく、良質なタンパク質や乳糖で吸収率も高い!



学校で食育イベント

6月は国が定めた「食育月間」です。食べる事は生きる事そのものであり、心身の健康の増進と豊かな人間形成を目指し、社会全体で連携・協働して持続可能な食料システムを作る事が期待されています。ぜひこの機会にどんな事でもいいので、自分の興味のある事から、「食」に触れてみましょう! また、6月4~10日は、「歯と口の衛生週間」です。島本の給食でも、この週間にちなんでよく噛む食材を献立で使用しています。より良く噛んで食べましょう(^^)