



6月は、「食育月間」です



食育は、心身の健康づくりに大きな役割を果たします。食べることは、生きるためにとても重要なことであり、健康で心豊かな生活を送るためにも大切です。家庭でも学校でも、子どもの頃からの小さな積み重ねを大切にするこゝで、身に付く力がたくさんあります。

『食育ピクトグラム』を知っていますか？

食育ピクトグラムは、食育についてたくさんの人に知ってもらうことを目的として、農林水産省で作成されました。食育の取り組みの中から代表的な12項目をわかりやすい絵にしています。「食育ピクトグラム」を参考に食生活を振り返ってみましょう。



1 みんなで楽しく食べよう 家族や仲間と、会話をしながら食べる食事で、心も体も元気にしよう。	5 よくかんで食べよう よくかんで、おいしく安全に食べよう。 6月4日(水)	9 産地を応援しよう 地域の食材や被災地食品など意識して食品を選ぶことで、産地を応援しよう。 6月19日(木)
2 朝ごはんを食べよう 朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげよう。	6 手を洗おう 食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養おう。	10 食・農の体験をしよう 農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めよう。
3 バランスよく食べよう 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事、バランスの良い食生活につなげよう。	7 災害にそなえよう 災害に備え、非常食を備蓄しよう。	11 和食文化を伝えよう 郷土料理や伝統料理などの食文化を大切にして、次の世代へ伝えていこう。 6月20日(金)、23日(月)
4 太りすぎないやせすぎない 適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しよう。	8 食べ残しをなくそう SDGsを達成するために、食品ロスを減らす行動をしよう。	12 食育を推進しよう 心もからだも健康でいるために、食について考える機会を増やしていこう。

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

じもと しよくざい し
地元の食材を知ろう

9 産地を
応援しよう



がつ にち もく
6月19日(木)は、

あいち た がっこうきゅうしよく ひ じっし
「愛知を食べる学校給食の日」を実施します。

あいち けん がつ しよくいくげっかん けんないとういつ
愛知県では、6月の「食育月間」にちなんで、県内統一テ
マで「愛知を食べる学校給食の日」を実施します。この日の給
食献立には、たくさんの地域でとれる食材が使われています。ど
んな野菜や食材が使われているか調べてみましょう。

じっし こんだて
【実施献立】

ごはん、牛乳、豆腐ハンバーグ、大葉おろしソース、愛知のブロッコリーとコー
ンのソテー、地元の食材たっぷり豚汁、西尾抹茶プリン



あいち おおば ちゅうもく
愛知の大葉に注目

おおば あいち けん ぜんこく い せいさんりょう ほこ とくさんひん ぜんこく
大葉は、愛知県が全国1位の生産量を誇る特産品で、全国シ
ェア50%以上を占めていますが、愛知の特産物であることを知
らない人が多いと思います。大葉を人気のハンバーグのソース
に使用することで、大葉に興味をもってもらい、大葉が愛知県
の特産品であることを知ってもらう機会にしたいと思います。

