



かんざき給食だより

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



神崎市では、食育を推進するために第3次神崎市食育推進基本計画が令和2年3月に策定されました。

令和2年～8年までの間にどのような指標を基に食育を進めていくのが決められています。関係機関が連携し、目標が達成できるように様々な取り組みが行われています。

食育月間である6月にご家庭でも日頃の食生活を振り返り、「食」について考えるよい機会としてみませんか？

第3次神崎市食育推進基本計画(令和2年～8年) きらりかんざき食育プラン評価指標(現状値→目標値)

○朝食を毎日食べる者の割合

小2 92.8%→100%

小5 89.6%→100%

中学生 82.7%→95%

○野菜を毎日食べる者の割合

小2 60.9%→66%

小5 61.3%→66%

中学生 58.1%→60%

○だしをとることができる者の割合

小5 23.2%→50%

6月4日～10日は歯と口の健康週間です!

みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？

歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



歯と口の健康期間中の6月8日にかむかむの日を実施します。固い食べ物やカルシウムたっぷりの食べ物を取り入れています。

<メニュー>

麦ご飯

焼きししゃも

小松菜のドレッシング和え

味噌汁



かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。