



# かんざき給食だより

神崎市学校給食共同調理場

2025. 6 . 2

6月号 (No. 3)

## 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か令和元年に取られたアンケートを基に話し合いを行い決められています。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)

#### きりりかんざき食育プラン評価指標

(現状値<令和元年>→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% → 65%

小5 61.3% → 65%

中学生 58.1% → 60%

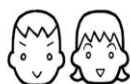
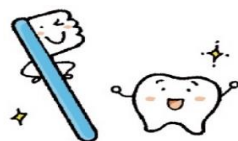
##### ○だしをとることができる者の割合

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。



### むし歯を防ぐ食生活で8020!



8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



甘いお菓子やジュースを  
だらだら食べ続けない

よくかんで食べる

食事の後はしっかり  
歯みがきをする



決まった  
時間に!



### かむことの 効用

弥生時代の牟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。



〈学校食育研究会「よく噛む」8大効用〉