

きゅうしょくだより 6月



伊万里市学校給食センター

6月は食育月間です

「食」という漢字をよく見ると「人を良くする」と読むことができます。
 子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、
 豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも、食育が果たす
 役割には大きなものがあります。生涯に渡り心豊かで健康に暮らしていくためにも、
 ご家庭で食育について考える機会にいただけると嬉しいです。



こんなことも「食育」です

- 家族で「食育だより」を読む
- 食事のあいさつをしっかりとる
- 食品の栄養成分表示を確認する
- 親子で料理をする

生涯にわたる「食べる力」と「生きる力」=食育



手を洗ってから食べよう!

手のひらのこんなせまいところ
にも目に見えないばいきんが
たくさんひそんでいます。

だから手を洗わないでごはんを
食べると、おなかをこわす
(食中毒になる) 原因になります。

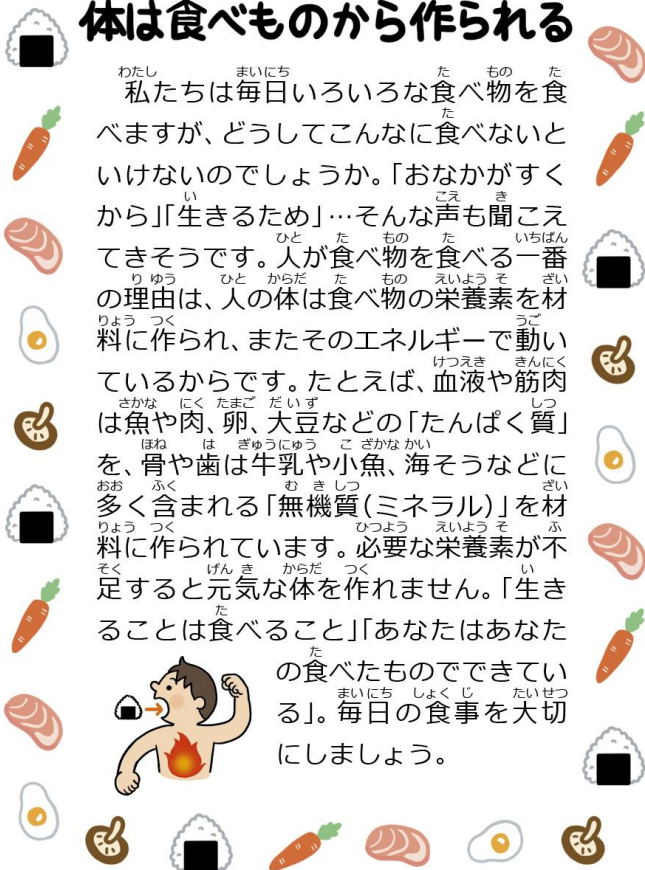
なので、食事をする前はせっけんで
きちんと手を洗い、よくすすいでから
きれいなハンカチやタオルで
ふきとりましょう。



体は食べものから作られる

私たちは毎日いろいろな食べ物を食べますが、どうしてこんなに食べないといけないのでしょうか。「おなかがよくから」「生きるため」...そんな声も聞こえてきそうです。人が食べ物を食べる一番の理由は、人の体は食べ物の栄養素を材料に作られ、またそのエネルギーで動いているからです。たとえば、血液や筋肉は魚や肉、卵、大豆などの「たんぱく質」を、骨や歯は牛乳や小魚、海そうなどに多く含まれる「無機質(ミネラル)」を材料に作られています。必要な栄養素が不足すると元気な体を作れません。「生きることは食べること」「あなたはあなたの

食べたものでできている。毎日の食事を大切にしましょう。



SDGs目標 3

目標3は「すべての人に健康と福祉を」です。地球上のすべての人が心身ともに健康で、誰もが平等に、医療をはじめとする福祉を受けられる社会の実現を目指しています。具体的には、赤ちゃんやお母さんが命を失わないようにする。子どもが予防できる病気で命を失わないようにする。伝染病をなくす。感染症以外の病気で早く命を失うことを減らす。すべての人が基礎的な保健サービスを受けられるようにする。などです。誰もがお金のかかる心配をすることなく、適切な医療や福祉を受けられるような世界になってほしいですね。

