

がつ きゅうしよく
6月給食だより



ぐんま けんりつ わた ら せ とくべつ しえん がっこう
群馬 県立 渡良瀬 特別 支援 学校
れいわ ねんど がつ
令和2年度 6月
きゅうしよくしつ はっこう
給食室 発行

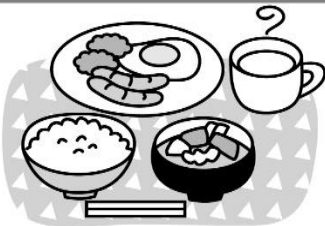
まい とし がつ しよくいく げつ かん まい つき にち しよくいく ひ
毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」 



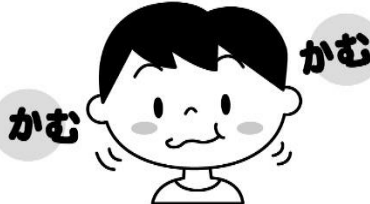
へいせい ねん せいてい しよくいきほんほう こ
平成 17 年に制定された「食育基本法」では、「子ども
ゆた にんげんせい い ちから み
たちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につ
けていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、
しよくいく い うえ きほん ちよく とくいく
「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育お
たいいく きそ なに しよく じゅうよう
よび体育の基礎となるべきものと位置付ける」とし
しょうがい しんしん けんこう ゆた
ています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな
にんげんせい はくく こ
人間性を育むために、子どものころから、さまざま
しよく かん けいけん つ たいせつ
「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

か てい しよくいく こころ
家でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

ちょうしよく た しゅうかん
**朝食を食べる習慣を
つける**



ゆっくりよくかんで
食べる



か ぞく しよくたく かこ
家族で食卓を囲む



がつ か か は くち けんこうしゅうかん じょうぶ は はついく
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、
たいせつ しよくじ あじ まんぞくかん え
よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、
たす ふせ ひまん せいかつしゅうかんびょう よぼう やわらかいもの この
食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。軟らかい物が好まれる
げんたい
現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事
と い た あと しよくじ
に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり
は むしば ししゅうびょう よぼう
歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

よくかもう！

ひとくち
**一口
30回**



た もの
かみごたえのある食べ物

