

6月には「食育月間」と「歯と口の健康週間」があります。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころからの生活習慣・食習慣がとても重要です。「食」について学び、日々の暮らしの中のできることから実践してみましょう。



世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

- ◆早寝・早起き・朝ごはんを、規則正しい生活リズムを身につけましょう
- ◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう

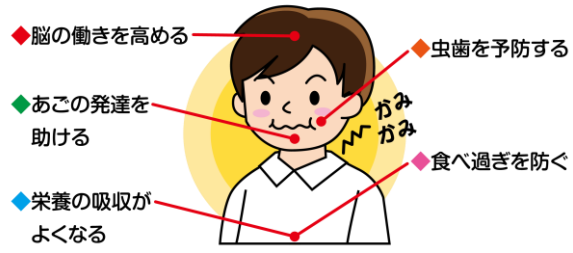


摂津市立認定こども園



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって心身ともに健康で生き生きと暮らしていくためには、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を家庭・こども園・地域が連携して、推進していくことが大切です。

今月の食育の日は摂津市立小学校・中学校との共通テーマを「SDGs」と決め、6月19日(木)に「ごはん・鶏肉の照り焼き・豆乳入り味噌汁」を提供します。

認定こども園では、「食品ロス：もったいない」を考えます。(目標12：つくる責任、つかう責任) 毎日の食事に少し意識を向けてみましょう。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

