



令和8年度

6月

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、こ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、日々の暮らしの中でできることから実践してみましょう。

## 未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。「食べる」ことをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は  
食育月間



### 自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

### 食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------



「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。特にこどもたちにおいては、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。

今月の食育の日の摂津市立小学校・中学校との共通テーマは「免疫力を高める」です。免疫力を高めるためには、たんぱく質やビタミンA・C・Eをしっかり摂ること、発酵食品・食物繊維などを摂ることで腸内環境を整えることなどが大切です。また、食生活に加えて、早寝早起きで規則正しい生活をすることや、適度な運動をすることも免疫力を高めることにつながります。

認定こども園では、食育の日の6月19日(金)に「ごはん・鮭のチャンチャン味噌焼き・すまし汁」を提供します。

毎日を元気に過ごすために、普段の食生活を見直してみましょう。

## おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



### 健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>ただただ食ったり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯磨きをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------