

# 6月 食育だより

こんにちは。

きゅうしょく  
給食のせんせいです♪

6月は食育月間です。食べることは生きるためにとても重要であり、健康で豊かな生活を送るために大切なことです。また、子どもの時期に身についた食習慣は、心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に食事のとり方や生活習慣について見直してみましょう。



## ～食育について考えよう～

・食を通じて  
コミュニケーションの輪を  
広げましょう。

食卓を一緒に囲んで楽しみながら、  
食事のマナーや文化など望ましい  
食習慣を身に付けましょう。



・バランスのとれた  
食事をしましょう。

主食・主菜・副菜をとりそろえた  
食事をするように心がけましょう。



・食事から  
望ましい  
食生活リズムを  
つくりましょう。

朝食をとり、早寝早起きを  
実践することで、生活リズム  
を向上させましょう。



毎月19日は  
食育の日

・食についての知識や  
関心を高めましょう。

正しい知識や情報に基づき、  
食べ物の品質や安全性などを  
しっかり判断しましょう。



・食べものを大切にし、  
感謝して食べましょう。

自然の恵みや食に関わる人々に感謝をしましょう。  
給食を残さず食べることも  
感謝を伝えることに  
つながります。









せいちょうき いま たいせつ じょうぶ ほね は  
成長期の今が大切！丈夫な骨と歯をつくるために

# カルシウムをしっかりとろう！

## カルシウムのはたらき

- 骨や歯をつくる材料になる
- 成長ホルモンの分泌を促す
- 血液をつくる
- 筋肉や神経の働きを調整する
- 心臓の働きを助ける

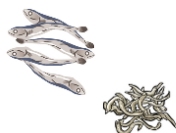


## カルシウムが多い食品は？

これらの食品はどれかを1種類だけとるのではなく、  
バランスよくいろいろなものをとることが大切です。



ぎゅうにゅうにゅうせいひん  
牛乳・乳製品



こぎかな  
小魚



だいず だいずせいひん  
大豆・大豆製品



あおな かいそう  
青菜や海藻

## 骨を強くする助っ人！ビタミンD・ビタミンK

丈夫な骨や歯をつくるためには、カルシウムやたんぱく質はもちろん欠かせませんが、  
ビタミンDとKも忘れてはいけません。

☆ **ビタミンD** …主に魚やきのこに含まれています。

カルシウムの吸収を高め、骨や歯をつくる働きを助けます。

☆ **ビタミンK** …納豆や菜っ葉に多く含まれています。

腸から吸収されたカルシウムを骨に取り込む役目をします。



さらに、運動をプラスするとカルシウムの吸収がアップします！！