

きゅうしょくだより

令和6年度 6月号

亀岡市立学校給食センター

TEL 0771-24-3833

～**食べる**こと＝**生きる**こと～
がつ しょくいくげっかん
6月は食育月間です！



毎年6月は「食育月間」です。毎月19日は「食育の日」と定められています。この期間は、全国で様々な「食育」に関する取り組みが行われています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めていきましょう。

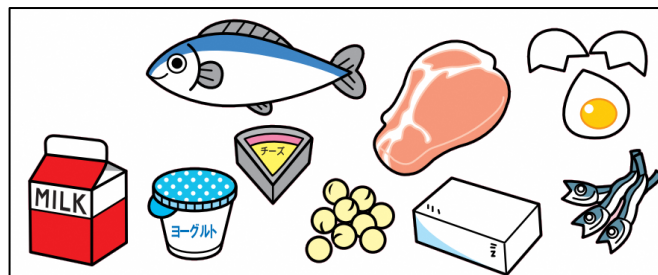
① 楽しみながら食べたり、作ったりしている。 	② 朝ごはんを毎日食べている。 	③ 適切な体重になるように、バランスのよい食事と適度な運動をしている。
④ 主食、主菜、副菜を組み合わせた、バランスのよい食事をしている。 	⑤ ごはんやパン、めんなどの穀物をしっかり食べている。 	⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆や魚などを食事に取り入れている。
⑦ 塩分や油のとりすぎに気をつけている。 	⑧ 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	⑨ 食品ロス削減（食べ物をむだにしないこと）を意識している。
⑩ 「食」に関する理解を深めたり、食生活を見直したりしている。 	☒ 食育チェック！ みなさんはいくつチェックできましたか？ もしできていない項目がある場合は、「食育月間」を機会に、チェックできるよう意識してみましょう。 参考 農林水産省「食生活指針」（平成28年6月一部改正）	



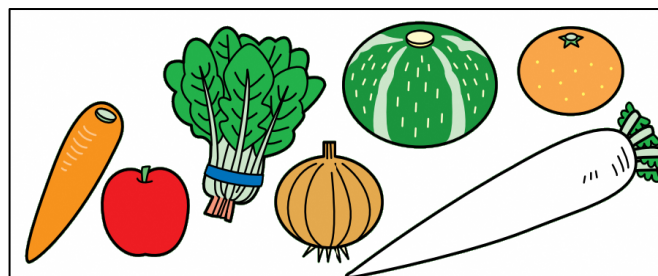
大切にしよう！ 3色のはたらきの食べ物

3つの色の食べ物には、それぞれ大切な働きがあります。3つの色と食べ物が同じ働きになるように、線で結んでいきましょう。

みどりの食べ物
おもに体の調子を整えて、病気になりにくくします。



きいろの食べ物
おもに体を動かすためのエネルギーになります。



あかの食べ物
おもに体や血をつくるもとになります。



足りなくなると、どうなるの？

