



給食だより

H.30 7月 うとほいくえん

「食べること」は「生きること」

「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性を育み、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、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どもたちからさまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

* 家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

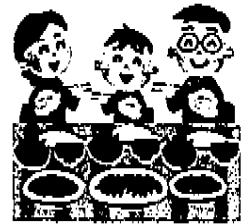
朝食を食べる習慣をつける



ゆっくりよくかんで食べる



家族で食卓を囲む



食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける



食品表示や産地を意識して食品を選ぶ



親子で一緒に食事の支度をする



食材の無駄を減らすよう心がける



郷土料理や行事食を取り入れる



家庭菜園や農業を体験する機会を作る

