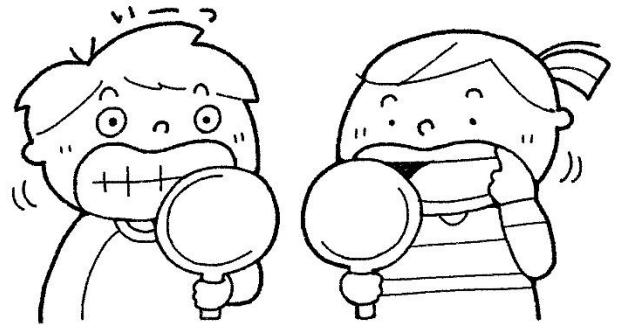


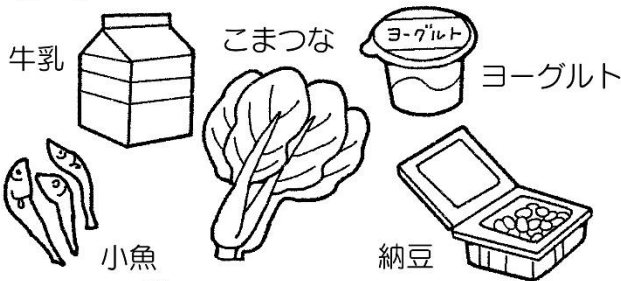
6月は「食育月間」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、ぜひこの機会に普段の食生活を見直してみませんか。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送れるようにしましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか。この1週間できっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養素です。意識してとるようにしてください。



さいたま市では「5つの食べる」を目標にかけ、学校、家庭、地域が連携して、食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるよう、食育の推進をはかっています。

6/17(月)～21(金)までを地場産物ウィークとし、埼玉県産、さいたま市産の食材を多く取り入れていきます。埼玉県の郷土料理も提供します。

さいたま市5つの「食べる」

- さ 「三食しっかり」食べる・・・健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校などで身につける。
- い 「いっしょに楽しく」食べる・・・家族や仲間などと食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深める。
- た 「確かな目をもって」食べる・・・食の安全のための知識を身につけ、食材をえらび、食べる。
- ま 「まごころに感謝して」食べる・・・自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることなどへの感謝の気持ちをもって、食べる。
- し 「食文化や地の物を伝え合い」食べる・・・地元のおいしい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、伝える。