

# NEWS FROM LUNCH



令和5年6月号

渋谷区立松濤中学校

## 6月は 食育月間です！



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、道徳及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、生徒たちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は、「食育月間」です。日々の「食べること」についてあらためて考えてみませんか？

松濤中学校では、生徒会主体で6月26日(月)～7月7日(金)の2週間「給食Week」が開催されます。学校給食での食品ロスについて取り組みが行われ、期間中、給食の残飯量を集計し優秀クラスには表彰されます。

**食べること=生きること ～ 6月は「食育月間」です！**

## 日々の「食べること」を見直してみませんか？

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。 ひがえめに！ 
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。 