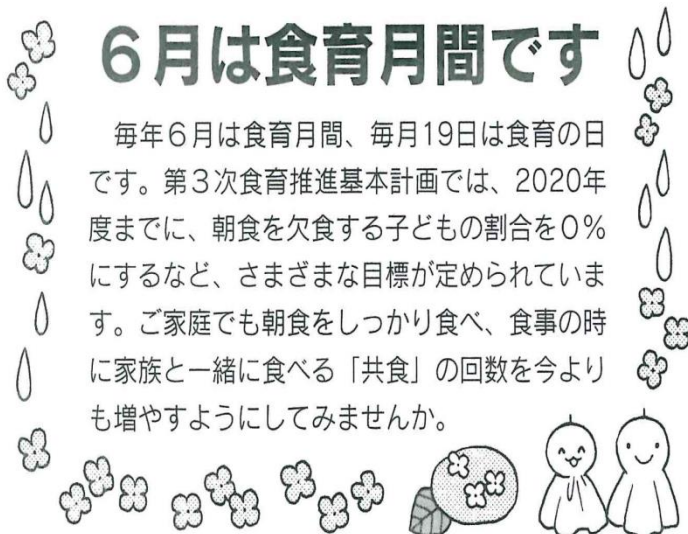


給食だより 6月

梅雨の季節になりました。食中毒が多く発生する時期ですので、食品の保存などにも気をつけたいものです。また6月は食育月間で、6月4日から10日は歯と口の健康週間です。食生活の大切さを改めて考え、健康な歯でしっかり噛む習慣をつけましょう。

6月は食育月間です

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。第3次食育推進基本計画では、2020年度までに、朝食を欠食する子どもの割合を0%にするなど、さまざまな目標が定められています。ご家庭でも朝食をしっかり食べ、食事の時に家族と一緒に食べる「共食」の回数を今よりも増やすようにしてみませんか。



昼が一番長い日……



Data に見る食育 ▶▶▶ 野菜、どのくらい食べていますか？

トップ5

1位	352g	長野県
2位	347g	福島県
3位	332g	宮城県
4位	320g	福岡県
5位	319g	青森県

ワースト5

1位	229g	愛知県
2位	254g	大阪府
3位	264g	神奈川県
4位	269g	三重県
4位	269g	長崎県
4位	269g	滋賀県
5位	270g	山口県

※いずれも20歳以上の男性の1日あたりの平均値です。「平成28年国民健康・栄養調査」厚生労働省より

平成28年の国民健康・栄養調査では1日の野菜摂取量の平均値は、男性が283.7g、女性が270.5gでした。健康日本21の目標値350gを達成しているのは、長野県の男性だけです。もっと野菜を食べる習慣をつけましょう。

