

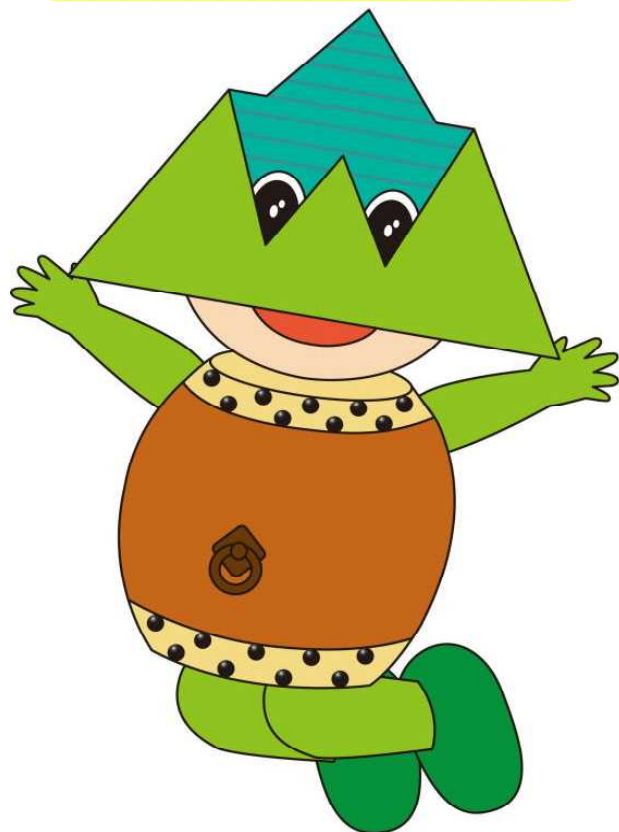
横瀬町立横瀬中学校 学校教育目標 「よく学び心を正し全力尽くす」

食育のブコーさん

Learn well, be courteous and polite, do your best!

6月は、「食育月間」

Eat well, live well, 毎月19日は、食育の日です。



Let's eat school lunch with your classmates!

学校給食とクラスメイトと食べましょう!



◎ 食を通じたコミュニケーション

- 食を楽しみながら食事の作法・マナー
- 食文化を含み望ましい食習慣や知識の習得
- 家庭における共食など等の場における食を通じたコミュニケーション

◎ 生活リズムの向上

- 朝食（朝ごはん）をしっかり食べましょう。
- 早寝・早起きを実践して、生活リズムを整えて食欲の向上を図ろう。
- 基本的な生活習慣の育成は、学習への集中力アップにつながります。

◎ 健康寿命の延伸につながる健全な食生活の実践の促進

- 減塩等の推進やメタボリックシンドロームに関する知識と対策
- 「肥満・やせ」の予防
- 低栄養等の予防や改善
- 栄養バランスに優れた「日本型食生活」等の健全な食生活の実践

※ 参考資料：「食生活指針」「食事バランスガイド」「食育ガイド」

Eat well, live well,
上手に食べて、上手に生きよう

※「質の良い食べ物をバランスよく食べる」

※ 味の素の商業（CM）である Eat Well, Live Well. の意味は、この eat well はたくさん食べる意味ではなく、「上手に賢く食べる」のイメージです。

