

給食だより 6月

令和6年度 第3号

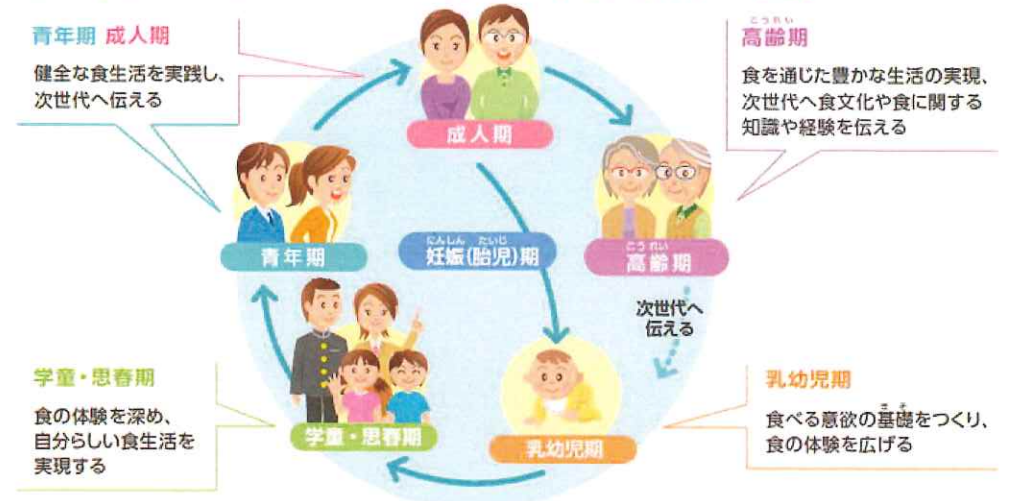
6月20日

社会福祉法人 武蔵野会
北町福祉作業所



ライフステージ別の課題

それぞれのライフステージで大切にしたい食育の取組



出典: 農林水産省 食育ガイド

春があつという間に過ぎて梅雨の季節になりました。
この時期は湿度が上がり、体調を崩しがちです。
休養と栄養をとって元気な身体で過ごしましょう♪



毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』です。

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、
バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活
を実践できる力を育むことです。
食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、こ
どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。
《政府広報オンラインより》

基本の食育目標

食育の目標(第4次食育基本推進計画)の1つに
『主食・主菜・副菜』を揃えた食事を1日2回以上取り入れる。とい
うものがあります



自宅で食事を作る場合だけでなく、
外食をする時にも『主食・主菜・副菜』
が揃っているかチェックしてみましょう！

食育は学校で学ぶイメージがありま
すが、上記にもあるように大人にな
ってからもライフステージに合わせ
た食育を学ぶことは大切です。

作業所を利用されているみなさんは【青年期・成人期】に該当する
方が多いですね。

『健全な食生活の実践』が課題となっていますが、ジュースやお菓
子をついたたくさん食べてしまった日だってありますし、朝ごはんを
食べ損ねてしまう日だってあると思います。

毎日食事の内容を考えてきちんと食べることは大切ですが、常に
考えながら食べるのは少し疲れてしまいますよね。

給食で提供した料理で「今日のメニュー美味しかったな」と感じて
いただいたり、行事食や月末に提供している「季節のくだもの」な
どで季節を感じていただけると嬉しいです。