



給食だより



未来へつながる食を考えよう

わたし い うえ か た まいにち げんき い い く
 私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は
食育月間



自分の健康のためにできること

<p>あさ 朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>えんぶん 塩分のとり過ぎに き 気をつけ、 てきえん 「適塩」を いしき 意識する</p>
------------------------------------	--------------------------------	--

食の未来のためにできること

<p>た もの なに 食べ物は何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>ちいさ 地域でとれたものや、 かんきょう はいりよ 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>た もの 食べ物の むだ 無駄をなくし、 しょくひん 食品ロスを へ 減らす</p>
---	---	---

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯があらば早い治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

<p>しょくじ 食事はよくかんで 食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランス よく食べましょう</p>	<p>ただの だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきを しましょう</p>
---------------------------------	----------------------------------	--	-----------------------------