

6月 給食だより

未来へつながる「食」を考えよう

わたし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 きをつけて、 「適塩」を 意識する</p>
------------------------------------	--------------------------------	--

食の未来のためにできること

<p>た 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 いき 地域でとれたものや、 かんきょう 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>た 食べ物の むだ 無駄をなくし、 食品ロスを 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。虫歯がある場合は早めに治療し、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>しよくじ 食事はよくかんで 食べましょう</p>	<p>しよくひん いろいろな食品をバランス よく食べましょう</p>	<p>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>
---------------------------------	--	-------------------------------------	-----------------------------