6月 給食だより

未来へつながる「食」を考えよう

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？

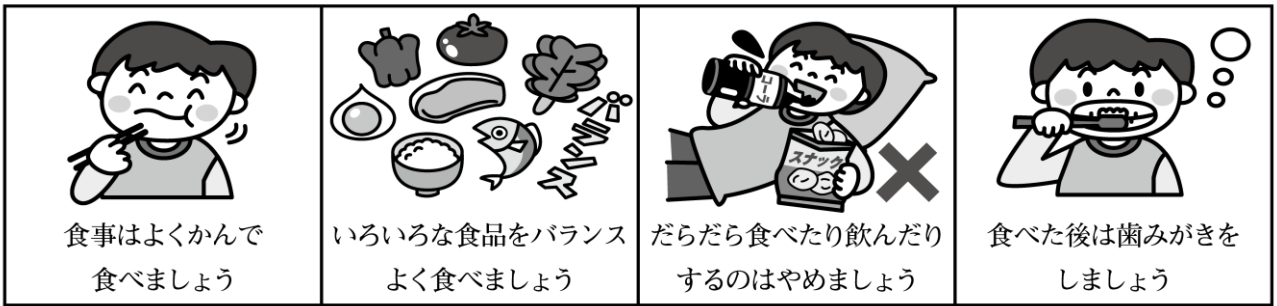
自分の健康のためにできること

食の未来のためにできること

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



食事はよくかんで食べましょう	いろいろな食品をバランスよく食べましょう	だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう	食べた後は歯みがきをしましょう

5月生産地一覧表

しめじ	長野	もやし	栃木	にんにく	青森	米	宮城
人参	徳島	きゅうり	群馬	生姜	高知	豚肉	茨城
玉ねぎ	北海道	えのき	長野	こんにゃく	群馬	鶏肉	岩手
小松菜	東京	さといも	埼玉	キャベツ	愛知	かつお	宮城・静岡
大根	千葉	木綿豆腐	宮城	きゅうり	千葉	鶏卵	青森
牛乳	東京・群馬・山梨・岩手・青森・山形・宮城						