

6月 給食だより

おいしく食べるために、**健康な歯**を保とう!





6月4日は虫歯予防デーです。

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。

6月4日の給食はよくかむことを意識できるように「ごぼうサラダ」、歯をつくるカルシウムを多く含む牛乳を使用した「じゃがいものクリームスープ」を提供します。この機会に、よくかむことと歯の健康について意識して給食を味わってみましょう。



健康な歯を保つためのポイント

 <p>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>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>
--	---	---	---

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

 <p>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>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
---	--	---

食の未来のためにできること

 <p>食べ物が何からできているかどこから来るのかを知る</p>	 <p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	 <p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
--	--	---

【栄養士より】6月の旬の食材や行事食を紹介します！

★6月8日(月)：**イワシ**「イワシの南蛮漬け」
梅雨時のイワシは入梅イワシと呼ばれます。産卵前で、脂がのって美味しい時期です。



★6月11日(木)：**入梅**「鶏肉の梅風味焼き」「あじさいゼリー」
暦上での梅雨入りのこと。梅の実が黄色く色づき、梅雨に入る頃を示します。

