

6月給食だより

令和8年度

砺波市学校給食センター

未来へつながる「食」を考えよう

わたし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>あさ 朝ごはんを た 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで た 食べる</p>	<p>えんぶん 塩分のとり過ぎに す 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 が何からできているか、 く 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 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>しょくじ 食事はよくかんで た 食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく た 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>
-----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

歯と口の健康週間 (6月4～10日)
 よくかむことで、歯の病気予防だけでなく、脳が発達したり、言葉の発音が良くなったりするなど、いいことがたくさんあります。3日(水)は、かみごたえのある食材を使った「かみかみ献立」です。かむことを意識して食べましょう。