



Table with columns: Day, Dish Name, Ingredients, Preparation Method, Energy (kcal), and Memo. Rows include items like 'ゆかりごはん', '小あげパン', 'むぎごはん', '鶏飯', 'カットコッペパン', 'メキシカンライス', 'カットまるパン', 'むぎごはん', 'ふるさとくまさんデー', 'むぎごはん', 'カットコッペパン', '豚キムチ丼', '食パン', 'むぎごはん', 'むぎごはん', 'カットコッペパン', 'ひき肉とトマトのカレーライス', 'ひのくにパン'.

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

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」のこと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何卒どのように食べるかがとても重要です。また、これからは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

Illustrations showing: 1. Eating breakfast habits (朝食ごはんを食べる習慣をつける). 2. Eating slowly and enjoying food (ゆっくり、よくかんで食べる). 3. Reducing salt intake (塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する).

●食の未来のためにできること

Illustrations showing: 1. Knowing where food comes from (食べ物何からできているか、どこから来るのかを知る). 2. Choosing food adapted to the local environment (地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ). 3. Reducing food waste (食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす).

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

Four illustrations with text: 1. Eat meals properly (食事ははかんで食べましょう). 2. Balance various foods (いろいろな食品をバランスよく食べましょう). 3. Don't drink too much (だらだら食べたらずいにするのはやめましょう). 4. Brush teeth after eating (食べた後は歯みがきをしましょう).