

6月食育だより

令和8年6月
御船町
学校給食センター

蒸暑い日が続いています。手洗いなど身の回りの衛生には十分気を付けて過ごしましょう。
今月は、食育月間と歯と口の健康週間があります。

学校給食でも、6月は歯に良い食べ物やかみごたえのある食品、料理方法を中心に組み合わせています。よくかむことは、歯や口の健康だけではなく全身の健康と命を守ることに繋がります。給食をはじめ、食べる時は、一口30回よくかんで食べてみてくださいね。

未来へつながる食をを考えよう

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>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

かむといいこといろいろ

<p>味がよくわかる</p> <p>消化を助ける</p>	<p>歯がまっすぐ生える</p>	<p>脳の働きがよくなる</p>	<p>満腹感</p> <p>食べすぎを防ぐ</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。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>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しましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------