

給食だより6月号

未来へつながる「食」を考えよう

令和8年6月1日
函館市立椴法華中学校
栄養教諭 石井咲也子

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？

6月は
食育月間



自分の健康のためにできること

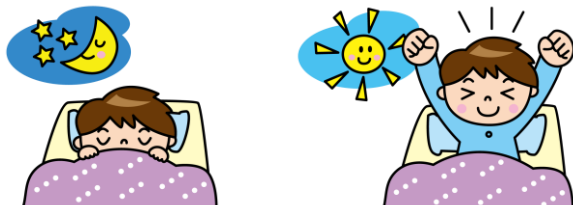
 <p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p> 	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p> 	<p>塩分のとり過ぎに注意し、「適塩」を意識する</p> 
---	---	---

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> 
--	---	--

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう。



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう。



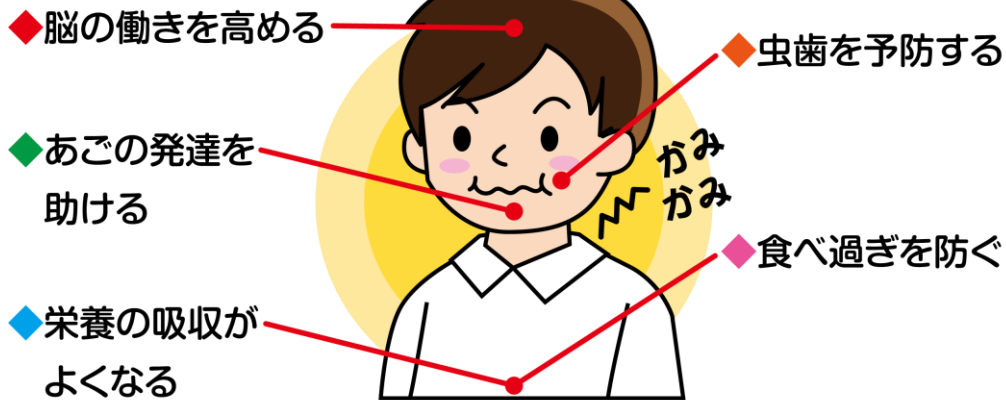
健康な体づくりは **よくかむ** ことから!



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか?よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



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

お知らせ

今月は、はこだて市民健幸大学“ベジプラ! 楽うまレシピ”より、「小松菜とチキンのペペロンチーノ風」を給食用にアレンジし、6月18日(木)に提供します。

給食で提供したレシピの他にも、野菜をメインに使い、簡単にできる料理が掲載されておりますので、ご家庭でも作ってみませんか?

詳しくは、はこだて市民健幸大学 健康ナビHPに掲載されておりますので、QRコードを読み込んでご覧ください。

