



6月給食だよ!



天草市立牛深学校給食センター 文責：草積

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>あさ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>えんぶん塩分のとり過ぎに気を付け、「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>ちいき地域でとれたものや、かんきょう環境に配慮した食品を選ぶ</p>	 <p>食べ物のむだ無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
--	---	--

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です




それにちなんで給食でも、かみかみ食材を使用したメニューが登場します！
どんなメニューが登場するか献立表を確認してみてくださいね



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

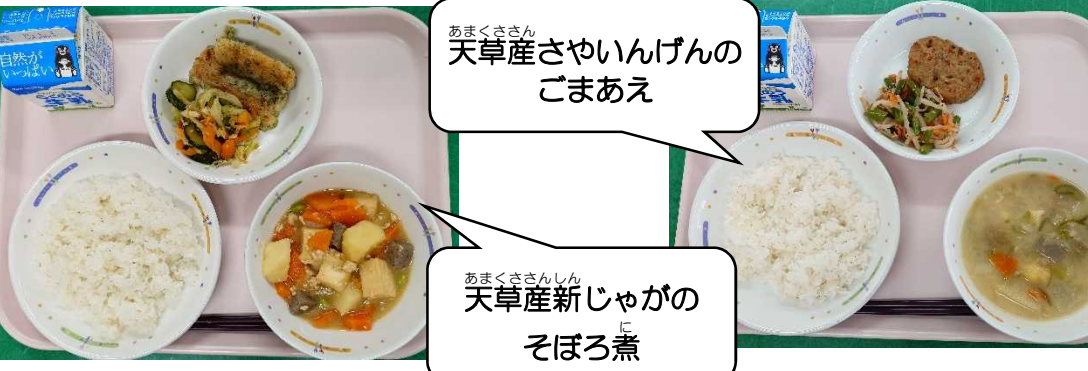
 <p>食事はよくかんで食べましょう</p>	 <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	 <p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	 <p>食べた後は歯みがきしましょう</p>
---	---	---	---

5月 給食を紹介します!

5月の行事食
5月1日(木)
「こどもの日」メニュー
ちらしずし、かしわもち



天草宝島デー



あまくささん 天草産さやいんげんのごまあえ

あまくささんしん 天草産新じゃがのそぼろ煮