



6月給食だより



暑さで体が疲れを感じやすい季節がやってきました。6月の給食は、暑さに負けず『給食が楽しみ!』『おいしそう!』と食欲が出てくるような献立を考えました。食べることで栄養や水分がとれるので、夏バテ対策や熱中症予防にもなりますよ。



給食の時間は、よい姿勢で、落ち着いて、よくかんで食べるようにしましょう。かむことで、心が落ち着く効果があると言われています。リラックスできる時間になるといいなと思っています。

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

朝ごはんを食べる習慣をつける

ゆっくり、よくかんで食べる

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

食べ物は何からできているか、どこから来るのかを知る

地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ

食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす