



# 給食だより 6月号







津久井学校給食センター

## 6月の給食目標「よく噛んで食べよう」

### 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。

 <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>
---	---	--	---

### 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？

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>
--	---	--

Q どうして給食には毎日牛乳がでるの？

6月1日は「世界牛乳の日」です!

A 牛乳は成長期に必要なカルシウムの摂取に役立つからです。カルシウムは骨や歯、筋肉を作ります。カルシウムは小魚や緑黄色野菜、豆類などにも多く含まれていますが、牛乳はカルシウムの吸収率が高く、牛乳1杯で一日に必要なカルシウムの約半分をとることができます。また、給食がある日とない日では、給食がある日のほうがカルシウムの摂取量が多いといわれています。