



食育だより



※おうちの人といっしょによみましょう。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は知育・徳育・体育の土台となる一番大切なものです。また、6月16日～20日は「地産地消推進週間」です。この期間の野菜はおもに、あぜみち上戸祭店さんから納品していただく予定です。6月はこの他に「マナーアップ週間」や「歯と口の健康週間」「県民の日」などさまざまな予定があります。ただ食べるだけではなく、給食を通してこれからもたくさんのことを学んでいきましょう。今月の給食クイズは、歯や噛むことの大切さに関する問題を出す予定です。お楽しみに！

食料自給率アップの取り組み

- ①今が旬の食べ物を選ぼう
- ②地元でとれる食材を食べよう
- ③ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- ④食べ残しを減らそう
- ⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

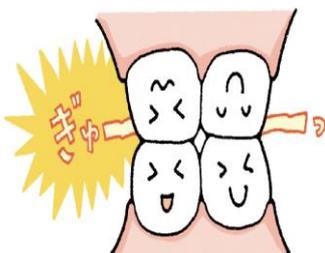
歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



かみごたえアップ大作戦！



奥歯をかみしめるとパワーが出る



重い物を持ち上げる時や、ジャンプをするためにかみこむ時、足を踏んぱる時などに、しっかり奥歯をかみしめると筋肉の活動が高まるといわれています。

ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。