

6月 給食だより

江東区立有明小学校
令和8年 6月号
校長 武田淳
栄養士 三好佳子

未来へつながる食を考えよう

私たちが生きるためには、「食べる」ことは欠かすことができません。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。食べることについて正しく学び、自分で判断して行動することで健康で豊かな暮らしを送れるようになります。また、これからは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>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

よく噛んで食べよう！

6/4(木)～6/11(木)は歯と口の健康週間です。

6/4(木)の「虫歯予防デー」から始まる1週間は「歯と口の健康週間」です。健やかな成長には食べることで直結する歯と口の健康が欠かせません。虫歯がある場合は早めに治療し、食事はいろいろな食品をバランスよく食べましょう。そして、食べた後は歯磨きをしましょう。給食では6/4(木)にカルシウムたっぷり、かみかみ給食を実施します。しっかり噛んで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。

