

6月給食だより

令和8年6月
千曲市第1学校給食センター



未来へつながる食を考えよう



6月は
食育月間

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

1 みんなで楽しく食べよう

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

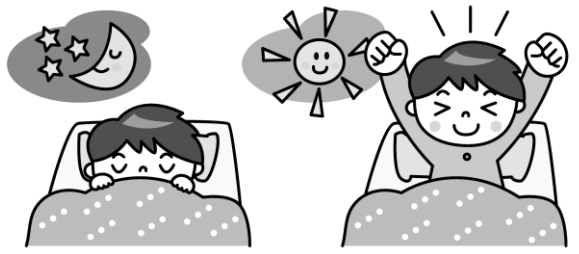
食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る

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

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



今月の目標

- ・食育について知ろう！
- ・清潔な食事をしよう！
- ・良くかんで食べよう！



健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ

食中毒予防の3原則

◆つけない

手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

◆増やさない

食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

◆やっつける

加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

知っていますか？「食育ピクトグラム」

1 みんなで楽しく食べよう

2 朝ごはんを食べよう

3 バランスよく食べよう

4 取りすぎないやせすぎない

5 よくかんで食べよう

6 手を洗おう

7 7歳にそなえよう

8 食べ残しをなくそう

9 産地を応援しよう

10 食・農の体験しよう

11 和食文化を伝えよう

12 食育を推進しよう

食育の取り組みについて、子供から大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、図や絵文字で表現した「食育ピクトグラム」が農林水産省で作成されています。昨年度に引き続き、この食育だよりの話題が食育のどの取り組みにあたるのか、わかりやすくするためにタイトルの横に示していきます。

6月の給食費の口座振替は6月30日(火)です。