



給食だより

令和8年 6月
萩野台共同調理場

6月は 食育月間



未来へつながる食を考えよう

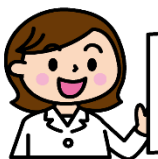
私たちが生きるために「食べる」ことは絶対に欠かすことができません。
健康で豊かな毎日を送るためには、食べることについて学び、正しく判断して行動することが大切です。
6月は「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

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 つけましょう	ゆっくり、 よくかんで 食べましょう	塩分のとり過ぎ に気をつけ、 「適塩」を 意識しましょう
------------------------------------	-----------------------------------	---

食の未来のためにできること

食べ物がどのように作られ、 どこから来ているのか知り ましょう。	地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ ようにしましょう。	食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らしましょう。
---	--	--



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！



健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで 食べましょう	いろいろな食品をバランス よく食べましょう	だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう	食べた後は歯みがき をしましょう
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------