



令和8年6月

かほく市第2学校給食センター

所 長：竹本 武

栄養士：坂井 雅代 細山 紀子

梅雨の季節が近づいてきました。この時期は、ジメジメとして湿度が高く、体調も崩しがちです。また、食中毒も発生しやすくなります。予防のためにも手洗いをしっかり行い、衛生に注意して過ごしましょう。季節の変わり目は、規則正しい生活を心がけ、体調管理に気をつけましょう。

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？



●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
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

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。



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
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------