



6月 給食だより



2026. 6月 柳田小学校

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

あさ 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	えんぶん 塩分のとり過ぎに 気をつけ、「適塩」を意識する
---------------------------	----------------------	-------------------------------------

じもと 地元でとれる しょくざい 食材に興味をもちましょう

食の未来のためにできること

た もの なに 食べ物は何からできているか、どこから来るのかを知る	ちいき 地域でとれたものや、かんきょう はいりよ 環境に配慮した食品を選ぶ	た もの 食べ物の 無駄をなくし、しょくひん 食品ロスを減らす
--	--	--

きゅうしょく のこ 給食を残さず 食べることも だいじ 大事ですね

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！



健康な歯を保つためのポイント

しょくじ 食事はよくかんで食べましょう	しょくひん いろいろな食品をバランスよく食べましょう	ただただ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
----------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	------------------------



献立紹介

～じもとの食材をあげましょう～

6月19日(金) 食育の日 地元産のトマト、たまご、きゅうりを使った、スープ、南蛮漬け
6月24日(水) のとらうと(サクラマス)の唐揚げ(能登海洋水産センターさんご提供です)