



6月給食だより



2026. 6月

柳田中学校

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
食材に興味を
もちましよう

食の未来のためにできること

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

きゅうしよく
給食を残さず
食べることも
大切です

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

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



献立紹介

～じもとの食材をあげましよう～

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)