

6月 給食だより

高崎学校給食センター

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

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