



6月 給食だより



都城市山之口学校給食センター

未来へつながる食を考えよう

わたし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？

6月は
食育月間



自分の健康のためにできること

<p>あさ 朝ごはんを 食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
---------------------------	----------------------	-------------------------------

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

6月の献立紹介

〈歯と口の健康週間〉6月4日(木)～6月10日(水)

- ・歯と口の健康週間ゼリー(4日) ・千切大根入り焼きそば(5日)
- ・お魚ふりかけ(8日) ・こんにゃくのきんぴら(9日)

〈ベジ活の日〉6月22日(月)

麦ご飯・大豆ミートキーマカレー・・・グリーンサラダ・ヤクルト

小学校 約125g , 中学校 約150g

