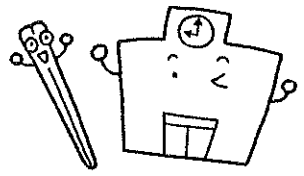




給食だより



輪島市町野共同調理場

令和6年5月

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



6月4日から10日は 歯と口の健康週間



おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけましょう。

口の中に詰め込まないで

口の中に食べ物をたくさん詰め込むのは、マナー違反になります。また、口いっぱいにはおぼらずに、一口の量を少なくすると、しっかりかむことができます。

よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!

だ液の働き

食べかすを落とす	消化を助ける	味を感じる	歯の増殖を抑える	歯の表面を修復する

6月は環境月間

地球を大切にするために、できることを考えましょう。

ごみをきちんと分別しましょう

減らそう! 食品ロス

地球にやさしい暮らし

食べきれない量だけ買っちゃ

冷蔵庫の扉を少し開けずして

洗剤節約のためにも、水も節約するわ

お風呂の湯を冷ましすぎず

循環型社会への第一歩

3Rの取り組み

リデュース Reduce 使う資源やごみの量を減らすこと	リユース Reuse 使えるものはくりかえし使うこと	リサイクル Recycle 資源として再び利用すること
--	--	---

3Rとはリデュース(発生抑制) リユース(再利用) リサイクル(再生利用)の循環型社会を推進する取り組みです。また、消費者の態度としてリフューズ(不要な物を拒否する)も大切です。

似ているけれど全然違う

消費期限 と 賞味期限

消費期限
品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



賞味期限
品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。一度開封したら早めに食べましょう。