

給食だより



令和4年6月号

輪島市学校給食町野共同調理場

毎年6月は
食育月間



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎月19日は
食育の日



にちじょうせいかつ
日常生活が
食育の場です

身近なことから食育を実践してみませんか？



1 みんなで楽しく
食べよう

共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



2 朝ごはんを
食べよう

朝食欠食の改善

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



3 バランスよく
食べよう

栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



4 太りすぎない
やせすぎない

生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



5 よくかんで
食べよう

歯や口腔の健康

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要です。よくかんでおいしく安全に食べましょう。



6 手を洗おう

食の安全

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。

こんげつしやうよてい じもとしよくざい しょうかい
今月使用予定の地元食材の紹介

今月も、輪島市の農林水産課より、
アスパラガスを無償で提供していただきます。

22日(水)のアスパラソテー、24日(金)のグリーンサラダ、
30日(木)のクリームスパゲティーで提供する予定です。

・干し椎茸…輪島市森林組合の原木椎茸です。

・ほうれん草…町野産です。
地元の農家さんから仕入れています。

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。



よくかむことの効果



よくかむと脳のなか
満腹中枢が刺激されて、
食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かす
ことで脳の血流量が増
え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が
出て食べ物のみ込みや
消化・吸収を助けます。



かむことによって
だ液の働きで、むし
歯を予防します。

