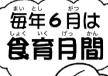
給食怨品切為



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すごすために、 「食」について学んでいきましょう。



にちじょうせいかつ 日常生活が しょくいくば食育の場です

身近なことから食育を実践してみませんか?



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。



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



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。



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。



歯や口腔の健康

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



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。

こんげっしょうよていっぱもとしょくざいっ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。 世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/

おいしく養べるには、歯と竹の健康 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。





0.

よくかむと脳の中の 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 て食べ物ののみ込みや 消化・吸収を動けます。



かむことによって出 ただ液の働きで、むし 歯を予防します。



「第4次食育推進基本計画」より抜粋