

6月



調理場だより



令和8年度
白鷹町学校給食
共同調理場

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せない「食べる」とは、毎日と元気に
生き生きと暮らすためには、何と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、子どもたちの未来へつな
がる「食」について考えることも大切です。

6月は
食育月間



●自分の健康のためにできること.....

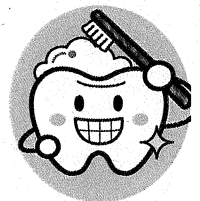
| | | |
|---|--|--|
|  <p>朝ごはんを 食べる習慣 をつける</p> |  <p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p> |  <p>塩分のとり過ぎ に気をつけ、 「適塩」を 意識する</p> |
|---|--|--|

●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> |
|---|--|--|

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

| | | | |
|--|---|--|---|
|  <p>食事はよくかんで食 べましょう</p> |  <p>いろいろな食品を バランスよく 食べましょう</p> |  <p>だらだら食べたり 飲んだりするのは やめましょう</p> |  <p>食べた後は歯みがき をしましょう</p> |
|--|---|--|---|



5月の“おらほの食材”ありがとうございました

(水煮筍) 梅津たまさん (きゅうり) 紺野農園さん (打ち豆) 高橋昭吉さん
 (小松菜) ほっこり農園さん (ミニトマト) 紺野農園さん
 (わらび) 羽田糸い子さん 竹田志一さん (アスパラガス) 平農園さん 樋口久美子さん
 (にら) 小野吉一さん (中華麺) 菊地製麺さん (納豆) 白鷹納豆店さん