



食育だより

未来へつながる「食」を考えよう

大潟村学校給食共同調理場

毎日を元気に過ごしていくためには、何をどのように食べていくかが重要です。食べたものは、健康や体型に直接影響します。また、これからも安心して食べ物を得られるように、未来へつながる「食」を考えることも大切です。「食」について、改めて考え、できることに取り組んでみませんか。



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>
---------------------------------------	------------------------------------	---

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

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>
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------