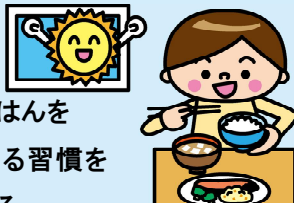


未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何を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、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

**6月は
食育月間**

●自分の健康のためにできること

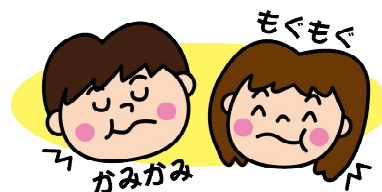
 朝ごはんを 食べる習慣を つける	 ゆっくり、 よくかんで 食べる	 塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する
--	---	---

●食の未来のためにできること

 食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る	 地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ	 食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす
---	--	---

よくかんで、味わって食べよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？ よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。6月の給食にもよくかんで食べるメニューを取り入れていますので、しっかりかんで食べてくださいね。



オススメ！ かみかみおやつ



「食べる」ことに意識を向けよう!

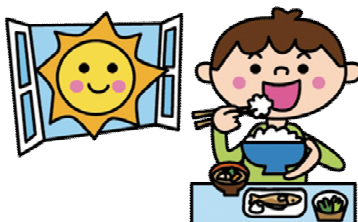
あなたは毎日、どのくらい「食べる」ことについて意識していますか?

よく意識していることに◎、まあまあ意識していることに○、あまり意識していないことに△、まったく意識していないことに×を書きましょう。

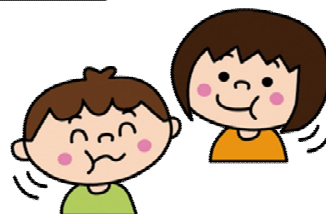
心をこめた
食事のあいさつ



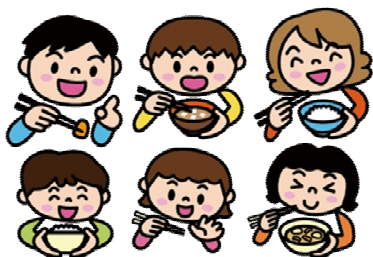
朝ごはんを
毎日食べる



よくかんで
味わって食べる



みんなで
楽しく食べる



苦手な食べ物にも
挑戦する



姿勢を正して食べる



バランスのよい
食事の組み合わせ



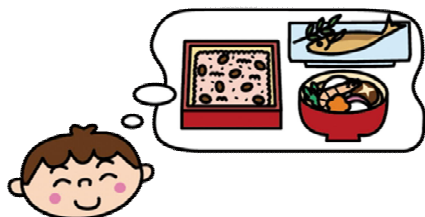
塩分のとりすぎに
気をつける



食べ物がどこから
やってくるか



郷土料理や行事食など
の食文化



食事作りの
お手伝いをする



食品ロス削減

