

6月給食だより

未来へつながる食を考えよう

6月は
食育月間

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月は国が定める「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？



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



毎月第3週目

減塩いいね! 週間

6月15日(月)~21日(日)

減塩レシピ紹介 ~シャキシャキ野菜ののり酢和え~

のりの香りでおいしく減塩

〈材料 2人分〉

- ・小松菜 60g
- ・もやし 60g
- ・にんじん 20g
- ・ポン酢 大さじ1/2
- ・焼きのり 1/2枚
- ・白いりごま 小さじ1/2

〈作り方〉

- ① 小松菜は沸騰したお湯で1分程ゆでる。冷水にとり水気を絞って4cm幅に切る。にんじんは細切りにして2~3分ゆで、ざるにあげ水気を切る。もやしは1分程ゆで、ざるにあげ水気を切る。
- ② 焼きのりをちぎる。
- ③ ポウルに①と、ポン酢、焼きのり、白いりごまを入れ和える。

1人分の塩分相当量：0.2g

