



6月

給食だより



越前市北新庄小学校

6月には、「牛乳の日&牛乳月間」「歯と口の健康週間」「環境の日&環境月間」「食育の日&食育月間」があります。自分に出来ることを実践しましょう。

牛乳には成長期に必要な栄養素があるよ

6月は「牛乳月間」

たんぱく質

カルシウム

ビタミンA

6月1日は「牛乳の日」

ビタミンB2

6月5日 環境の日&環境月間

世界の合言葉 MOTTAINAI

自分にできるエコ活動はないかな？

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」

自分で守ろう！ 健康な歯

食べかすを落とす	菌の増殖を抑える	歯の表面を修復する	消化を助ける	あじかん味を感じる	だ液の働き

よくかんで食べよう

かむ力をつける食べ物

よくかんで食べると、虫歯や肥満予防や、誤飲防止にも役立つなど、体によいことがたくさんあります。

また、一口の量を減らすと、全体の食事時間や噛む回数が増えると言われています。ぜひ、お家でもお子さまの食べる様子を見てあげてください。

食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、歯ごたえのある肉類、すめや干物等の食材は、かみごたえがたっぷりです。

食事や間食に取り入れてみましょう。

食べものは、口に詰め込みすぎないでね！

6月は食育月間です！



食育チェック

当てはまるものに「レ点」を入れましょう。いくつチェックができたかな？

6月は、食育月間です。食は、生きるためにもとても大切です。日々様子を振り返ってみましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。	<input type="checkbox"/> バランスを考えて食事をしている。	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。
<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を食べている。	<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。	<input type="checkbox"/> 非常用の水や食品を用意している。

地球にやさしい暮らし

食べきれない量だけ買うわ

少ない電気を節約するわ

洗剤も水も節約するわ

エコ

