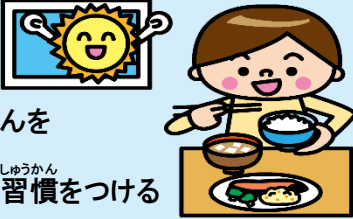



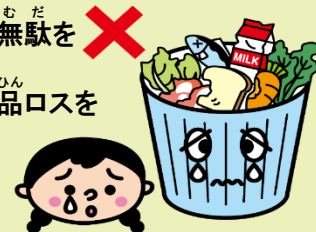
# 6月 給食だより

私たちが生きていくうえ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。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しょう。

## 自分の健康のためにできること.....

 <p>あさ 朝ごはんを た 食べる習慣をつける</p>	 <p>ゆっくり、 よくかんで た 食べる</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 食の未来のためにできること.....

 <p>た 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>た 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!

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。健康な歯を保てるよう、毎日の食べる方に気をつけましょう。



## 健康な歯を保つためのポイント

 <p>しよくじ 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>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------

今月の給食に使われている埼玉県産の食材

- \*牛乳
- \*地粉うどん
- \*パン(小麦粉)
- \*豆腐
- \*彩花みそ
- \*のらぼう菜
- \*精白米
- \*トマト【上尾市産のものを使用予定】

