

ごっくん給食



6月は
食育月間



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>あさ朝ごはんを 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>えんぶん塩分のとり過ぎに きをつけて、 「適塩」を 意識する</p>
------------------------------	--------------------------------	---

●食の未来のためにできること

<p>食べ物は何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>ちいき地域でとれたものや、 かんきょう環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の むだ無駄をなくし、 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

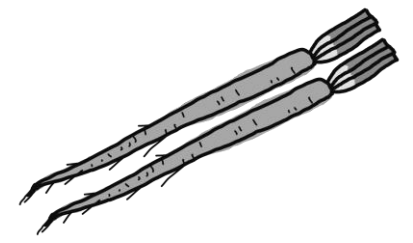
<p>食事はよくかんで 食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランス よく食べましょう</p>	<p>ただただ食べたり飲んだり するのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきを しましょう</p>
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

カミカミ・シャキシャキ

初夏の味覚でかむ力を鍛えよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、あごの力を鍛え、歯並びをよくするだけでなく、食べすぎを防いだり、脳を活性化させたりと体にとってよいことがたくさんあります。この時期にしか味わえない「かみごたえバツグン」の初夏の食材を紹介しましょう！

新ごぼう



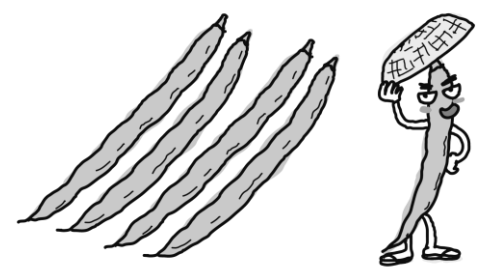
わか若どりしたごぼうです。独特の歯ごたえがあり、自然とかむ回数も増えます。

アスパラガス



やわらかい穂先と根元のシャキッとした食感。筋っぽさを残さないゆで加減でどうぞ！

さやいんげん



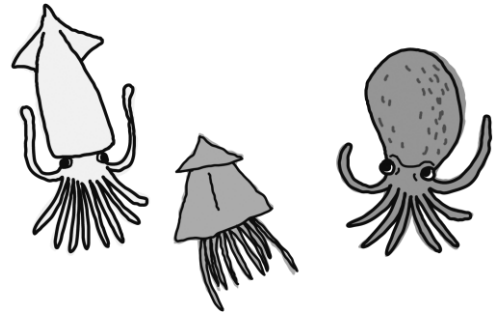
独特の歯ごたえ。「三度豆」ともいいますが、もう3回よくかんでから飲み込んでみよう！

きゅうり



夏の定番！水分たっぷりです。パリッとした皮の食感が、かむ意欲をそそります。

するめいか・たこ



生のするめいかは夏が旬。たこも初夏の半夏生の行事食でよく使われます。

カリカリ梅



未熟な硬めの梅を使い、漬けるときに卵の殻(カルシウム)を一緒に入れることもあります。