

令和8年度

お子さんと一緒にお読みください♪

6月 給食だより



食について、一人ひとりが取り組めることを考えてみよう!

秦野市立広畑小学校

秦野市食育キャラクターボンチーヌ

5月の給食ではそら豆(秦野産)・ニューサマーオレンジなどを取り入れ、子どもたちが旬の食材に触れて学ぶことができました。また5月27日には1年生がボンチーヌと一緒に「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを学びました。6月は食育月間です!ぜひご家庭でもお子様と一緒に食についてできることから取り組んでみませんか。

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

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
---------------------------------------	------------------------------------	---

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。



6月の給食では
かみかみ献立を
実施します。



健康な歯を保つためのポイント

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