

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？

6月は
食育月間



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>たもの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>ちいき地域でとれたものや、かんきょう環境に はいりよ配慮した食品を選ぶ</p>	<p>たもの食べ物の 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ません。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。毎日の食べ方に気を付けて健康な歯を保ちましょう。




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


☆☆☆ こんげつ ちゅうもく 今月の注目メニュー ☆☆☆

3日 クッキングコンテスト こんだて 献立 

「鶏肉のきゅうりソース焼き」は、昨年度のクッキングコンテストの入賞料理です。台風接近により、3日の給食は取り止めとなりますが、碧南市のホームページに作り方がのっていますので、気になった人はぜひ作ってみてください。

4日 かみカミデー こんだて 献立 

今年度から、月に1回「かみカミデー」があります。いつもよりよくかんで食べることを意識する日です。よくかんで食べると体に良いことがたくさんあります。この日は、「切干大根のさっぱりあえ」をよくかんで食べましょう。

10日 サッカーW杯 ワールドカップおうえんこんだて 応援献立 

4～6月は、W杯開催国の料理を集めた献立を出します。第3弾の6月は、メキシコ合衆国に関係のある料理（タコス）を取り入れた献立です。

12日 あか へきなん赤しその日 ひ 献立 

6月14日は「へきなん赤しその日」です。「赤しそふりかけ」は、「JAあいち中央碧南しょうが・しそ部会」からプレゼントしていただく赤しそを使って作ります。

19日 あいち 愛知を た 食べる がっこうきゅうしょく 学校給食の日 ひ 献立

6月は食育月間、そして毎月19日は食育の日です。そこで、6月19日に愛知県や碧南市でとれた地場産物を給食にたくさん使用する「愛知を食べる学校給食の日」を実施します。この日の献立には、碧南市や、愛知県でとれる食べものをたくさん使っています。

～献立紹介～ () 内の食材が碧南市・愛知県産です

ご飯 (米)

牛乳 (牛乳)

ニギスフライ (ニギス)

あいちぶたと新玉ねぎのうま煮 (豚肉、新玉ねぎ)

チンゲンサイとしらすの白しょうゆ炒め (チンゲンサイ、しらす干し、白しょうゆ)



地域で生産された食材(地場産物)を地域で消費することを「地産地消」といいます。地場産物の活用は、新鮮でおいしいだけでなく、生産者が見えることで食材への安心感につながることや、環境への負担が減るなど、多くのよさがあります。ぜひ、ご家庭でも地場産物の活用に取り組んでみてください。

