

6月 給食だより

令和5年 6月

上三川町立学校給食センター

★おうちのひとと いっしょによみましょう。

「食育」で生きる力を育もう

毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を
目指して、できることから取り組んでみませんか？



家庭で取り組みたい「食育」



<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	--------------------	------------------



ゆっくりよくかんで食べていますか？

かむ習慣をつけるには？



★一口30回を
意識し、よく
味わって食べる



★食べ物を水分で
流し込まない



★かみごたえのある食べ物
を取り入れる



☆6月5日～9日にはかみかみ給食を予定しています☆
ふだんより大きめに野菜を切ったり、歯に良い食べ物を取り入れています。