



# 6月 給食だより

令和8年度 庄内町立学校給食共同調理場

## 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。



### 健康な歯を保つためのポイント

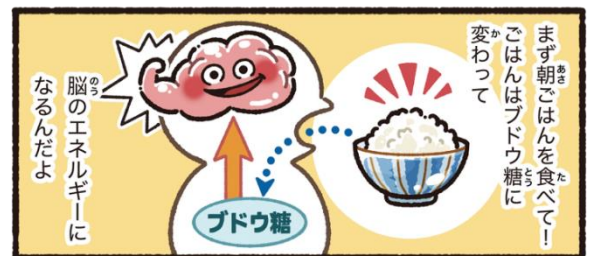
**食事はよくかんで食べましょう**

**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**

エネルギーが足りない！



ごはんやパン、めんなど、主食をしっかりとりましょう。

## 食中毒予防3択クイズ

Q1 まな板の使い方として正しいのはどれ？

① 野菜は肉の後に切る

② 食材ごとに洗って使う

③ 肉と野菜を続けて切る

Q3 「賞味期限」について、正しい説明はどれ？

① 過ぎたら食べられない期限

② おいしく食べられる期限

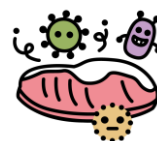
③ 開封後も期限まで安全

Q2 鍋に残った昨夜のカレー、どうやって食べる？

① そのまま食べる

② 軽く温める

③ 十分に加熱する



こたえ

Q1=②(生肉や魚を切った後は、熱湯をかけておくとよい) Q2=③ Q3=②

## 【 今月の産地情報 】

庄内町の方々が、みなさんの給食のために育ててくださっています！

町内産	庄内地域産	県内産
米・特別栽培米雪若丸 有機栽培米つや姫・大豆	豚肉・牛乳・卵・きゅうり・ねぎ 小松菜・ちんげん菜・ほうれん草・なす ズッキーニ・さやいんげん・水菜・大根	しいたけ ぶなしめじ にら・さくらんぼ

買い物では、ほくをさがしてね！

