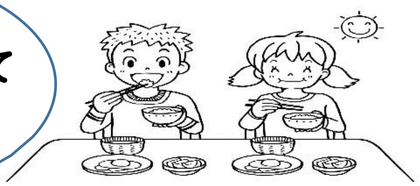
食のおたより

令和８年６月号
船橋市立高郷小学校

朝ごはんを食べて
登校しよう！

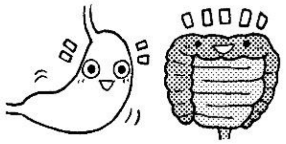


６月４日～10日は「歯と口の健康週間」です。給食では、健康な歯をつくるのに必要なカルシウムがとれる食材や、いろいろな食感を楽しみながら、かむことを意識できる食材や料理が登場します。

よくかんで食べよう

かむことによる効果

消化・吸収を助ける

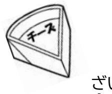


むし歯の予防

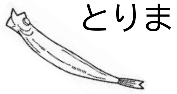
脳の働きを活発に

食べ過ぎの防止

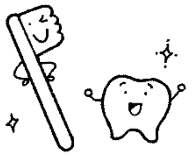
舌や顔の筋肉(咀嚼筋、表情筋)が鍛えられて、はっきりとした発音や、すっきりしたフェイスライン(小顔!?)も期待できるらしいよ💛



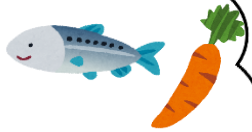
丈夫な歯をつくる材料のカルシウムをとりましょう。



しっかりかむためには、健康な歯が必要です。食後の歯磨きも実践していきましょう。



6月15日は千葉県民の日



地元の船橋市や千葉県の食材をつかった「千産千消献立」を千葉県民の日前後に提供します。

©少年写真新聞社

６月５日の「環境の日」にあわせて、環境月間となっています。食を通しても、環境問題に取り組んでいきましょう。

６月

「環境月間」

地産地消

輸送にかかるｴﾈﾙｷﾞｰが抑えられ、CO_2の排出を減らす。

食べ残しなど食品ロスの削減

焼却時のCO_2の排出を減らす。

「食育月間」

２００５年に食育基本法が制定され、各方面で食育に取り組んでいます。

学校でも、給食の時間を始め、様々な角度から「食」について取り組んでいます。

「グーパー食生活」を実践しよう！

鮮度がよく、栄養たっぷりでおいしい千葉県産の農畜産物や水産物を上手に食事に取り入れたバランスの良い食生活を、「ちば型食生活」と呼びます。かずの量のおおよその目安として、**主菜は「グー」**、**副菜は「パー」**としています。

つなごう！ 食のバトン 船橋市食育展

主催：船橋市
問合せ：船橋市地域保健課
047-409-3274

イオンモール船橋（船橋市山手 1-1-8）
イベント[1階モンサック前] ： 6月13 日(土)・14 日(日)各日 11:00～16:00
パネル展[1階グローバルワーク前] ： 6月8日(月)13:00～14日(日)営業時間内

船橋市保健福祉センター（船橋市北本町 1-16-55）
イベント[3階栄養学習室] ： 6月16日(火)・17日(水)各日 13:00～15:00
パネル展[1階ロビー] ： 6月16日(火)～21日(日)各日9:00～17:00

ぜひ、お立ち寄りください。