



6月給食だより

令和7年6月号
岩沼市立岩沼北中学校

～6月4日から10日 歯と口の健康週間～

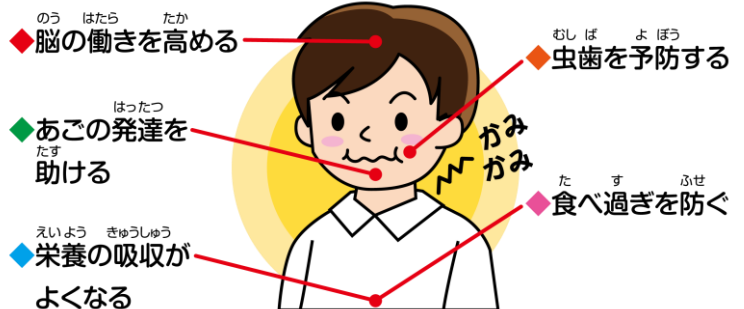


けん こう からだ
健康な体づくりは よくかむ ことから!



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



～6月は「食育月間」です!～

英語のことわざに「You are what you eat(あなたは、あなたが食べたものからできている)」があります。

体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まります。食育基本法により6月は「食育月間」とされています。食べることの大切さを改めて考えてみましょう。

給食の岩沼産の食べ物をつくっているみなさん



今月の岩沼産の食べ物は、
お米(米粉パン、米粉めん)、こまつな、たまねぎ、きゅうりです。
すききらいしないで、残さず食べて、
地元の農家さんに感謝の気持ちを持ちましょう。



5月の給食時間の様子



5月お誕生日給食



大人気!フルーツ生クリーム和え



今年度初登場「北中カレー」

