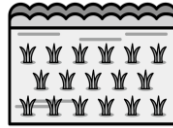


6月 食育だより



6月は国が定める「食育月間」です。私たちが生きてゆく上で、「食べることは欠かせません。毎日を元気に過ごすためには、「何を、いつ、どのくらい食べるか」が大切です。好きなもの、好きな時間に好きなだけ食べていると、生活リズムが乱れます。朝から体がだるかったり、やる気が出なかったり、気持ちが不安定になったりして、学校生活や将来働く上で、自分の力を出しきれなくなってしまいます。また、毎日同じものばかり食べていると、栄養バランスが崩れます。「今は元気だから大丈夫」と思っている、早い人は10代から生活習慣病になります。血管が詰まったり、骨がスカスカになったりして、一生治らないこともあります。自分の体を守るには、自分だけの今の自分の食べ方を見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は食育月間

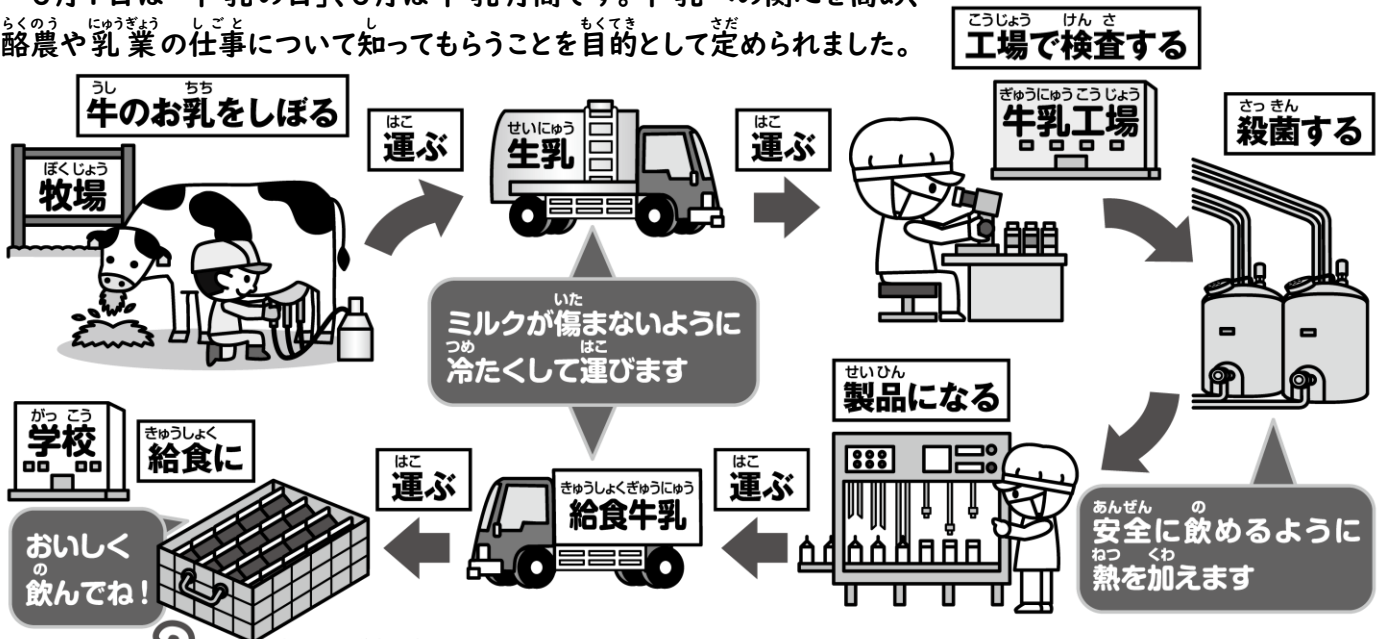


<p>毎日同じ時間に朝ごはんを食べる</p>	<p>ゆっくりよくかんで食べる</p>	<p>いろいろな食べ物をバランスよく食べる</p>	<p>おやつ・ジュースは時間・量を決める</p>
------------------------	---------------------	---------------------------	--------------------------

6月は牛乳月間です!

牛乳が届くまで

6月1日は「牛乳の日」、6月は牛乳月間です。牛乳への関心を高め、酪農や乳業の仕事について知ってもらうことを目的として定められました。



今日の牛乳どんな味?

牛乳の味が日によって違うことに気付けるなんて、すごいね! 牛も、みんなと同じように、季節や体調によって、食べ物や飲む水の量が変化するんだ。夏は、牛も暑いから、水をたくさん飲んで、さっぱりした牛乳になるよ。寒い冬は、濃厚で甘い牛乳になるよ。牛乳には、みんなの成長に欠かせない栄養素「カルシウム」がたくさん入っているんだ。みんなのために一生懸命作った牛乳を、大切に飲んでくれたら嬉しいな...

