



6月は食育月間です！

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

 <p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	 <p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	 <p>塩分のとり過ぎ に気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
---	--	--

●食の未来のためにできること

 <p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	 <p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	 <p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---	--	---

食事をおいしく食べるために ~栄養士より一言アドバイス~

食事をするときどんな姿勢で食べていますか？姿勢よく食べることは見た目が美しいだけでなく消化器官への負担が少なくなり消化吸収力がアップします。また、よく噛んで食べられるようになり満腹感が得られ食べすぎ防止につながります。正しい姿勢で食べないと食べ物のがのどに詰まってしまうたりする危険があります。正しい姿勢で楽しく食事を楽しみましょう。



6月・7月は「地場産デー(二宮産バージョン)」です♪

5日(金)たまねぎ・スッキーニ

17日(水)たまねぎ

19日(金)こまつな

7月の地場産デーは、
どんな二宮産の食材が登場するか、乞うご期待ください！

