

6月 給食だより

むかわ町学校給食センター
 鶴川学校給食センター
 42-2211
 穂別学校給食センター
 45-2888

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科協会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



むかわ町の給食では、毎月19日付近をむかわ食育の日として、むかわ町の食材をたくさん使ったり、アイヌ料理を提供したりしています。今後もお楽しみに♪



家で取り組みたい「食育」



歯と口の健康を保つには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食物を水分で流し込まない

★食事やおやつは決まった時間に食べる

★食べた後はしっかり歯をみがく



★かみごたえのある食べ物やカルシウムの多い食品を取り入れる



* 6月のむかわ町の給食メニュー *

今月の給食は、かみごたえのある食べ物を使っています。（ごぼう・人参など）よくかんで食べることを意識しましょう。

6/20 むかわ食育の日

「しいたけのみそ汁」むかわ町のしいたけを使っています。「豚肉の塩こうじ焼き」むかわ町の塩こうじでやいています。塩こうじはコクやうまみを引き出してくれる天然調味料です。「きゅうりのツナあえ」むかわ町のきゅうりを使っています。人気のあるメニューのひとつです。

6/30 むかわ給食記念日

むかわ町の給食は2017年6月30日から開始しました。むかわ町の給食がこれからも続いていくように初日と同じメニューでお祝いしましょう。

給食を元気にいっぱい食べて体育行事や勉強をがんばってください！



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
小低	505kcal	22.6g	19.9g	2.2g
小中	583kcal	24.9g	21.2g	2.4g
小高	654kcal	27.0g	22.3g	2.6g
生徒	723kcal	30.1g	24.8g	3.0g