

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日からの1週間、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医師会が実施する「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。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防 むし歯を予防する	肥満を予防する 肥満を予防する	あごの発育を助ける あごの発育を助ける	味覚の発達をうながす 味覚の発達をうながす	栄養の吸収がよくなる 栄養の吸収がよくなる
---------------------------	---------------------------	-------------------------------	---------------------------------	---------------------------------



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
- ★食べ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月の給食にもいくつか登場予定です。

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かせずすることのできない「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。

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる 朝ごはんを食べる	家族で食卓を囲む 家族で食卓を囲む	一緒に食事の支度をすすめる 一緒に食事の支度をすすめる	わが家の味を伝える わが家の味を伝える
-----------------------------	-----------------------------	---------------------------------------	-------------------------------

むかわ町の学校給食の取り組み Bookメニューについて

今年度から新しくBookメニューを取り入れています。開催は不定期で、絵本や小説に出てくる料理を給食で作ろうという試みです。4月には、「こまったさんのラーメン」よりこまったさんのマーボーラーメンを提供しました。様々なジャンルの本から探していきたいので、ぜひ児童生徒の皆さんからのリクエストもお待ちしております。

6月のBookメニュー 絵本「つきよのキャベツくん」より
 ・とんかつ・キャベツのサラダ

ほっこりするタッチの絵本と、読んでいるとおいしい香りがしてくるような内容です。ぜひ、お楽しみに♪



