



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

だんだんと暑い日が増えてきました。運動会や中体連などもあり、疲れから体調を崩しやすくなる時期です。十分な食事と睡眠をとり、風邪などをひかないようにしましょう。運動時は、水分補給をこまめにおこない熱中症にも気を付けましょう。

6月は食育月間です!

食育とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する能力を習得し、健全な食生活を実施することができる人間を育てることです。平成17年6月に『食育基本法』が制定されたことや、新学期・新生活がはじまって身辺が落ち着き始める6月がふさわしいとされたことから、毎年6月が食育月間となりました。食育月間をきっかけに自分の食生活をふりかえり、よりよいものにしていきましょう。

バランスよく食べよう!

主食・主菜・副菜のそろった食事を
 するように心がけ、好き嫌いをせずに
 なんでも食べましょう。



みんなで食べよう!

家族と食卓と一緒に囲んだり、教室
 でみんなと給食を食べるなかで、
 食事のマナーを身に付け、みんなで楽
 しく食事をしましょう。



食育月間

感謝して食べよう!

食べ物や、食べ物の生産にかかわる
 人たちの努力に感謝して、大切に食べ
 ましょう。



正しい知識をつけよう!

正しい知識と情報に基づき、食べ物
 の品質や安全性を自分で判断し、食品
 を選びましょう。



6/4~10は「歯と口の健康週間」です!

6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで、「むし歯予防の日」です。また、6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」とされています。口の中を健康に保つことは、全身の健康にもつながります。この機会に、歯や口の健康について関心をもち、むし歯や歯周病を予防して健康な歯と口を目指しましょう。



かむ力をつける食べ物



するめいか



こんにゃく



切干大根



海そう類



ごぼう



7日の『豚肉と切干大根の炒め煮』、10日の『ごま汁』で登場予定です。

7日の『豚肉と切干大根の炒め煮』、10日の『切干大根のサラダ』で登場予定です。

5日『きゅうりとわかめの酢の物』、6日『茎わかめのサラダ』で登場予定です。

4日『洋風さんびら』、5日『チキンチキンごぼう』、7日『ごぼうサラダ』、10日『ごま汁』で登場予定です。

ナッツ類

6月のむかわ町給食メニュー

6月4日(火)~10日(月)*かみかみメニュー*

歯と口の健康週間に合わせてかみごたえのある食材や、骨や歯によいカルシウムをたくさんとれる食材を使った料理を給食で提供します。ごぼう・茎わかめ・切干大根・こんにゃく…などなど、今日のかみかみメニューはなにか確認しながら、よくかんで食べてください!

6月19日(水)*むかわ町食育の日*

今月のむかわ町食育の日は、むかわ町産の大根を入れた『みそ汁』とむかわ町産のきゅうりを使用して作る『きゅうりのツナ和え』を提供します。地元でとれた旬の食材は、おいしさはもちろん栄養価も高いので、積極的に食べましょう。

6月25日(火)*ホタテ無償提供*

この日のホタテフライは、道産水産物学校給食提供事業でむかわ町内の児童・生徒に無償で提供されたものです。感謝しておいしく食べましょう。

6月28日(金)*むかわ町給食記念日*

平成29年6月30日はむかわ町で初めて学校給食が提供された日です。今年でむかわ町の給食が開始されて8年目になります。今年は30日が日曜日で給食がないので、28日にむかわ町で初めて提供された献立と同じ『カレーライス』と『コールスロー』、『ゼリー』を提供します。

