

# 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、日本学校歯科医会が実施する「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」のこと。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「生きる上で大切な力を育むこと」に位置付けています。

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♪

## 家庭で取り組みたい「食育」

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

## よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

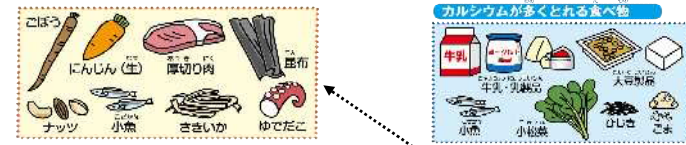
<b>むし歯を予防する</b> 	<b>肥満を予防する</b> 	<b>あごの発育を助ける</b> 	<b>味覚の発達をうながす</b> 	<b>栄養の吸収がよくなる</b> 
---------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

## 歯と口の健康を保つには？

- ★一日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。

**6/19 むかわ食育の日**

「しいたけのみそ汁」  
 むかわ町のしいたけ、大根、人参を使用します。

「豚肉の塩こうじ焼き」  
 むかわ町の塩こうじを使用します。塩こうじはコクやうまみを引き出してくれる、万能な調味料です。

**給食を元気いっぱい食べて体育行事や勉強をがんばってください！**



6月献立表

Main table containing 30 days of meal plans (1-30) with columns for Day, Meal Name, Ingredients, and Calorie/Protein/Fat/Carb info. Includes callouts for fish and egg consumption.

6月平均栄養価 (Average monthly nutrition) table showing energy, protein, fat, and carbohydrate values for different age groups.

●牛乳は毎日つきます。
●日付のOがっている日は、スプーンまたはフォークがつきます。
※通常卵を使用しているパン(バターロール等)は、当面の間、卵抜きものを提供します。

