

# 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」。「食」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」の基礎として位置付けています。

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」

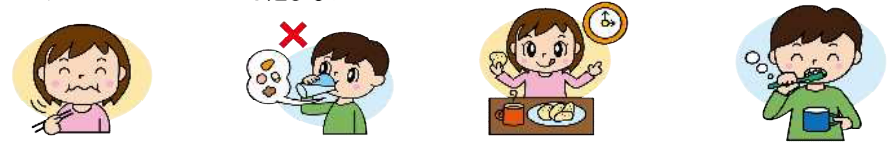
<b>朝ごはんを食べる</b> 	<b>家族で食卓を囲む</b> 	<b>一緒に食事の支度をすすめる</b> 	<b>わが家の味を伝える</b> 
---------------------	---------------------	--------------------------	----------------------

## よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

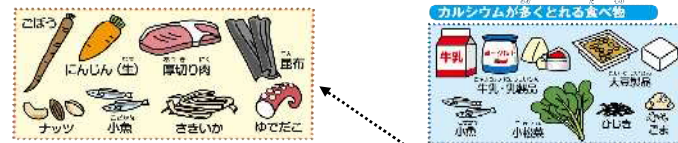
<b>むし歯を予防する</b> 	<b>肥満を予防する</b> 	<b>あごの発育を助ける</b> 	<b>味覚の発達をうながす</b> 	<b>栄養の吸収がよくなる</b> 
---------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

## 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 (献立) with columns for day number, meal name, ingredients, and nutritional information. Includes callouts for fish and soy products.

【6月平均栄養価】

Table showing average nutritional values for the month, including energy, protein, fat, and carbohydrate equivalents.

【むかわ産の食材】

List of local ingredients used in the meals, such as rice, soybeans, and various vegetables.

●牛乳は毎日つきます。
●日付に○がついている日は、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。

