

# 給食だより

2024年6月

厚沢部町  
総合給食センター



←給食だより・おたよりをホームページ上でも、ご覧ください

厚沢部町 給食

今月の給食目標

よくかんで食べよう。

6月は食育月間です！

日本は世界一の長寿国で食生活も豊かな国です。しかし、その反面、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加による生活習慣病の増加、食糧の海外依存、食文化の喪失など、わたしたちの周りには「食」をめぐる問題が数多く起きています。そこで平成17年に食育基本法が制定されました。学校では主に下の6つの観点から食育を進めています。

## 食事の重要性



食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。

## 心身の健康



望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。

## 食品を選択する力



正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。

## 感謝の心



食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。

## 社会性



協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。

## 食文化



食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。

## 6月4日～6月10日「歯と口の健康習慣」

歯と口の健康週間、6（む）4（し）にちなみ、6月4日を虫歯予防デーとしたのがはじまりです。丈夫な歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。いろいろな食品を、よくかんで食べるように心がけましょう。

6/5～6/10は「よくかもう献立」を実施します。「歯ごたえのある食材」や「カルシウム」、その吸収を助ける「ビタミンD」を含んだ食材をたくさん使用しています。注目献立を紹介します。

6/5・・・シシャモフライ

6/6・・・ごぼうサラダ

6/7・・・いわしの生姜煮・和風サラダ（じゃこ）

6/10・・・こんぶとごぼうのサラダ

たくさんかみましょう！  
目標は30回！



## 今月の厚沢部町の食材・・・アスパラ・ブロッコリー

6月の給食には、今年3回目の「アスパラ」と「ブロッコリー」が登場します。

「ブロッコリー」の栄養は野菜の中でもトップクラスです。高血圧予防の「カリウム」、貧血予防の「鉄」、皮膚や粘膜の健康維持に欠かせない「ビタミンC」など多くの栄養素が含まれています。

特に旬の時期は栄養価が上がるので今が食べ時です！！

