厚沢部町総合給食センター

2025年6月 給食だより

日中は少し汗ばむ日も増えてきましたが、気温の変化に負けず、給食をしっかり食べて元気な体をつくりましょう。

6月は「食育月間」です。「食育基本法」に基づき、以下の6つの観点から、給食や授業を通して子どもたちが正しい食の知識や望ましい食習慣を身につけられるよう取り組んでいます。

＊＊給食目標＊＊
骨や歯を丈夫にしよう

食事の重要性
食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。

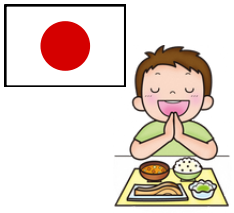
心身の健康
望ましい栄養や食事のとり方を身につける。

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
食べ物を大切にし、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
食の伝統・習慣を受け継ぎ、大切にする。



6月4日～6月10日「歯と口の健康習慣」

食べたいものをおいしく食べるためには、歯と口の健康がとても大切です。この機会に、自分の歯の健康やよく噛むことの大切さについて見直してみましょう。

★よく噛むことの健康効果

①だ液がたくさん出る
食べかすを洗い流し、むし歯や歯周病を防ぐ。

②胃腸の負担が減る
だ液と混ざりやすく、消化・吸収がよくなる。

③集中力が高まる
あごの周りの血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になる。

④肥満予防
脳が満腹だと感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐ。

たくさんかみましょう！
目標は30回！

給食でも、この期間に歯と口の健康に役立つ食材を取り入れています。いつも以上に噛むことをよく意識して食べましょう。

【歯を強くする注目の栄養】
○カルシウム・マグネシウム
骨や歯を作り、強くします。
○ビタミンD
カルシウムの吸収を助けます。

歯と口の健康習慣　注目献立▶▷▶▷

4日(水)	じゃこごはん・切干大根
5日(木)	ほうれんそうグラタン
6日(金)	こんぶとごぼうのスープ
9日(月)	ぶたごぼうごはん・いわしの生姜煮
10日(火)	元気ヨーグルト

じゃこやいわしなど、頭や骨まで食べられる魚は、よく噛んで食べることで、歯にいいだけでなく、カルシウムもたっぷりとれます。
ほうれん草・チーズ・ヨーグルト・昆布・ごぼうなど、骨を丈夫にし、噛む力を育てる食材も、たくさん取り入れました！

給食サイトの紹介
厚沢部町の給食の写真、給食センターの様子や食育クイズなどを毎日更新しています。
（お子様のタブレットでぜひご覧ください。）