



# 6月給食だより

平成27年度 北町小学校

校長 石井 友行

栄養士 山本 わかな



6月に入り、梅雨の時期になりました。外で体を動かす機会が減ってしまいがちですが、子供たちには「雨ニモ負ケズ」、元気いっぱい過ごしてほしいものです。

6月4日から10日までの1週間は、歯の健康について考える「歯と口の健康週間」です。健康な歯を保つことで、いつまでもおいしく楽しく食事することができます。

給食では、この1週間の献立に「かみかみ献立」として、かみごたえのある食材、カルシウム多い食材を使います。

「食育基本法」が制定されて今年で10年

## 6月は「食育月間」です!



食育基本法では、「食育」を、

生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。

様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

と位置付けています。

長年の習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送るために、子供のうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。

### 家庭での「食育」実践度チェック!

<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか? 	<input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓を囲んでいますか? 	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか? 	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意識して食品を選んでいますか? 	<input type="checkbox"/> 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか? 
---	--	--	--	--

ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。



目安は一口30回

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

### しっかりよくかんで食べよう!

食事の時に一口何回くらいかんでいますか? よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、薄味や少量でも満足感が得られたりと、体にとっていいことがたくさんあります。

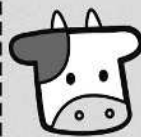


よくかむと...

虫歯や肥満の予防

集中力・記憶力アップ

あごや歯の発育の助けに



そして...6月1日は「牛乳の日」です。歯や骨の健康のために、カルシウムたっぷりの牛乳を飲みましょう!



### 6月の献立から

5日(金)パンチビーンズ 大豆をゆでてから片栗粉をまぶして油で揚げ、パプリカ粉・チリパウダー・ガーリックパウダー・塩をまぶします。香辛料でパンチをかきさせた味付けです。

9日(火)かみかみサラダ するめを焼いてサラダの具にし、するめのかみごたえを楽しむサラダです。

12日(金)うめわかごはん 暦の上では11日が入梅です。「入梅献立」として梅干しとわかめを混ぜ込んだご飯をだします。

24日(水)岩石揚げ 岩のようにゴツゴツした形の揚げもので、さつまいも・納豆・ねぎ・ピーマン・小エビ・小麦粉・たまごを材料に使います。

### 6月 児童1日1回当たり平均摂取栄養量(中学年3・4年生)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						A $\mu$ g	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	Cmg	
北町小平均	620	23.9	29.9	349	2.5	249	0.42	0.54	29	4.6
学校給食摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の2.5%~3.0%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。6月分の引き落とし日は6月5日(金)です。