

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
焼きぎょうざ 海藻サラダ ごはん 豆腐の中華煮 811 / 31.8 / 26.0 / 3.3	納豆 かみかみあえ ごはん 肉じゃが 779 / 34.2 / 22.6 / 2.2	高野豆腐のカップ焼き うーめんサラダ ミルクパン ごはん かぶのスープ煮 895 / 36.8 / 28.8 / 3.3	サバのカレー 風味焼き 五目きんぴら ごはん 玉ねぎのみそ汁 825 / 33.5 / 29.0 / 2.4	セルフ豚丼 筑前煮 ごはん ひきな汁 765 / 37.2 / 20.2 / 3.2
10 振替休日	11 チンジャオロース パンパンジーサラダ ごはん 中華コンスープ 798 / 35.3 / 24.9 / 3.2	12 モーカフライ コールスロー 横割り丸パン ごはん みそラーメン 775 / 33.1 / 34.5 / 3.9	13 五目玉子焼き じゃがいものソテー わかめごはん なめこ汁 763 / 29.7 / 24.1 / 3.5	14 ハンサンスー 杏にフルーツ ごはん 麻婆豆腐 840 / 31.3 / 23.4 / 3.0
17 ほっけの塩焼き すき昆布の炒り煮 デザート ごはん すいとん汁 783 / 44.5 / 18.2 / 3.2	18 ポークしゅうまい スタミナ肉野菜炒め ごはん わかめ汁 818 / 37.6 / 27.2 / 2.7	19 とり肉のトマトソース カラフルサラダ 米粉パン ごはん カレーポトフ 781 / 39.8 / 29.4 / 4.0	20 いわしのかば焼き ひじきの炒り煮 ごはん もやし汁 788 / 33.0 / 24.1 / 3.3	21 スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ チキンライス 豆のポタージュ 894 / 30.5 / 31.3 / 2.8
24 春巻き 中華サラダ ごはん ジャージャン豆腐 867 / 33.1 / 28.1 / 2.7	25 とり肉のマスタード焼き れんこんのみそ炒め ごはん おくすかけ 773 / 35.8 / 20.9 / 2.4	26 オムレツ(ホワイトソース) 豆まめサラダ ソフトパン ABCスープ 813 / 33.5 / 35.1 / 3.6	27 肉団子 ブロッコリーと とり肉のうま煮 ごはん ワンタンスープ 741 / 33.9 / 19.5 / 3.0	28 イカメンチカツ キャベツのサラダ ごはん チキンカレー 879 / 30.1 / 29.7 / 3.3

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

むし歯を予防する

肥満を予防する

あごの発育を助ける

味覚の発達をうながす

栄養の吸収がよくなる

6月平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA
基準量	830kcal	34.2g	23.1g	450mg	4.0g	2.5g未満
丸森町中学校の平均栄養量	810kcal	34.6g	26.6g	441mg	4.8g	3.1g

はやね はやおき あさごはん

6月 給食だより

1 2 3 ...30
ひと口 30 回がむ

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは...

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「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

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる

2 食事の重要性や楽しさを理解する

3 食べ物の選択や食事づくりができる

4 一緒に食べたい人(社会性)がいる

5 日本の食文化を理解し伝えることができる

6 食べ物やつくる人への感謝の心

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする

家族や仲間と楽しく食卓を囲む

地域の郷土料理や行事食を味わう

ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期

学童・思春期

青年・成人期

高齢期

食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える