

令和7年度6月 給食だより

いただきます～す！

浜中町学校給食センター

「食育基本法」制定から 20 年

食 は生きる上での基本です

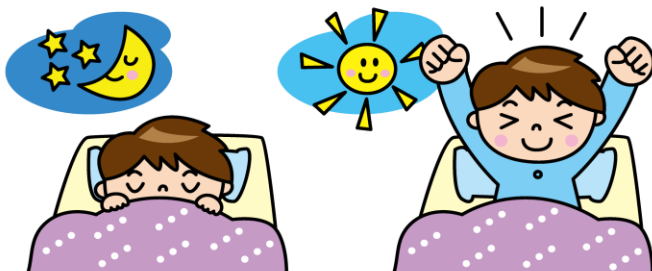
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成 17 (2005) 年 6 月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で 20 年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年 6 月は食育月間・
毎月 19 日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆ 早寝・早起き・朝ごはん、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆ 家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう

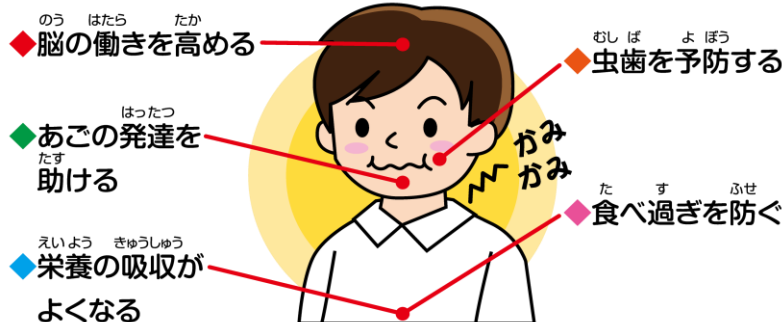


健康な体づくりは **よくかむ** ことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6 月 4 日～10 日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果





6月のこんだてよてい表



月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日
2	3	4 6/4~6/10 歯と口の健康週間 	5	6
ごはん 彩りつみれのお吸い物 厚揚げと豚肉の みそ炒め つぼ漬	ハンバーグドッグ ブラウンシチュー	ごはん いもだんご汁 いわしのみぞれ煮 (小1本 中高2本) 五目ひじき いわしは骨や歯の成長に必要なカルシウムやビタミンDが含まれています。今回のいわしは骨まで柔らかく食べられるので、より多くの栄養がとれます。	肉ごぼううどん 北海道産かぼちゃのサラダ ごぼうには食物繊維が多く含まれています。食物繊維が多い食べ物をよくかむと、だ液がよく出るので、歯の病気の予防につながります。	ごはん みそ汁 (もやし・人参・揚げ) チキンバジル焼き (小2個 中高3個) たたききゅうり
9 	10 タカナシ牛乳 	11	12	13
かむかむわかめごはん みそ汁 (小松菜・えのき) キャベツメンチカツ 切干大根の煮つけ 今日のごはんは茎わかめ入りです。普段からごはんもよくかんでお米の甘味を感じてほしいです。ひと口30回を目指そう!	バターロール (いちごジャム) きのこのスープ グラタン風煮 きのこには魚と同じく、ビタミンDが多く含まれています。丈夫な骨や歯を作るには、牛乳だけではなく、色々な食べ物を食べることも大切です。	ごはん みそ汁 (玉ねぎ・厚揚げ) さんまかば焼き風 二色のりあえ 霧多布のさんま	焼きそば ワンタンスープ 杏仁豆腐	ハヤシライス 小松菜と春雨のサラダ
16	17	18	19	20
ごはん みそ汁 (芋・玉ねぎ・揚げ) 豆腐ハンバーグ和風だれ ほうれん草とツナの あえ物	ココア揚げパン 白菜とベーコンのスープ チリコンカン チリコンカンはアメリカの料理です。大豆の他に赤いんげん豆、青えんどう豆、ひよこ豆が入っています。4種類 全て見つけられますか?	ごはん みそ汁 (大根・舞茸) 鮭の香草パン粉焼き もやしのカレー炒め 霧多布の鮭	はまなか昆布 昆布たっぷり みそラーメン たこ焼き (小3個 中高4個)	ホイコーロー丼 みそ汁 (とうふ・わかめ) 冷凍パイナップル
23	24	25	26	27
チャーハン クイッティオスープ ターツァイパオズ (小2個 中高3個)	黒糖ロール 白菜と豚肉の クリームシチュー ブロッコリーと ツナのサラダ 丸むきみかん	ごはん みそけんちん汁 ちくわの磯辺揚げ 昆布のピリ辛炒め はまなか昆布	新メニュー 親子うどん みたらしだんご	チキンカレー シークワサーゼリー シークワサーは沖縄県で育てられている果物です。酸っぱさとさわやかな香りが特徴的で、うどんやサラダの香りづけに使われることもあります。
30	よくかんで、味わって食べよう! ひと口30回を意識してよくかんで食べましょう			今月の栄養価
ごはん すきやき風煮 白花豆コロッケ				小学校 中学校・高校
				エネルギー
				616kcal (650kcal)
				たんぱく質
				26.1g (21.1~32.5g)
				758kcal (830kcal)
				たんぱく質
				31.7g (27.9~41.5g)