

6月給食だより



給食のとりくみ・・・ こんな給食をだしています！！

「マナーの日」 毎月7・17・27日 7のつく日をマナーの日にします。 食事のマナーを意識して食べましょう	「カミカミデー」 毎月30日 1口30回を目標にかむといいといわれているので、毎月30日を「カミカミデー」にすることで意識してよくかんで食べましょう。
「和食の日」 月2回程度 毎月13日と月末（前後する場合があります） 和食の献立の基本は、一汁三菜（汁物1つにおかずが3つ）です。それで、13日を和食の日にしてしています。和食は、ユネスコの無形文化遺産に登録されていて、うすれつつある和食、食文化、行事食を給食でも出していきます。	「あつけし食材の日」 厚岸の食材を使った給食を年に数回だします。 「セレクト給食」 年3回セレクト給食をだします。 「味めぐり週間」 北海道や日本や外国などの料理を給食用に少しアレンジをしてだす予定です。
「〇〇の日」 行事食やイワシの日などにあわせて献立を考えてだしていきます。	

	主 食 基本的には、ごはんは週4回、麺は週1回、パンは月1回程度。 お米は道産米「ななつぼし」を使用しています。 麺は、釧路市の道東製めんで作っているパック麺をセンターで温めてだしています。 パンは、学校給食パン組合で焼いたパンをだします。
	おかず 汁物・煮物・揚げ物・焼き物・和え物・炒め物・蒸し物等があります。 食材は、北海道産または国産で地産地消を心がけています。だしは、かつお節、昆布、にぼし無添加の鶏ガラスープ、豚ガラスープなどの天然だしを使っています。 また、和・洋・中などバラエティ豊かで家庭的な味を心掛け、できる限り手作りにし、旬の食材をたくさん使い、日本の風土や食文化を大事にしながらも、多様なメニューになるよう工夫しています。
	牛 乳 牛乳は毎日200ccのパックがつきます。毎週木曜日は、森高牛乳があつけし極みるく65がつきます。 体が大きくなる小学生・中学生には、肉や血や骨をつくるうえでとても大切なタンパク質源・カルシウム源です。

学校給食は、成長期の児童生徒に合わせて栄養摂取基準が設けられ、それに合わせて給食を作っています。

おかわりの分など多めには作っていませんので、1人分をしっかりと食べるようにしましょう。

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

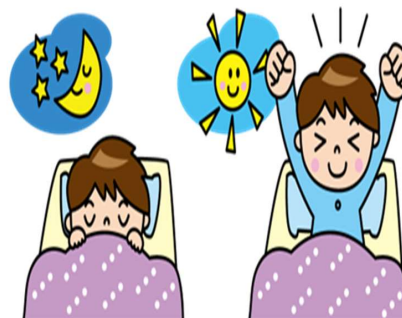
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



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



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
---------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------