

6月 パクパクだよ!

令和5年度
第2号

《しろおい食育防災センター》

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか?



家庭で取り組みたい「食育」

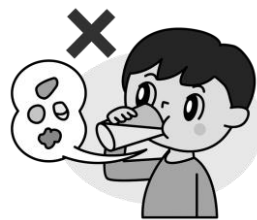
<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	--------------------	------------------

ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医学会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

かむ習慣をつけるには?

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには?

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく



カルシウムが多くとれる食べ物



保護者の皆様へ

6月から給食のパンが変わります!

～学校給食用パンの原材料変更について～

毎週金曜日の給食は、道内産小麦粉を100%使用した「学校給食用パン」が提供されています。材料や配合割合は北海道基準とし、減塩に努めていますが、6月より「卵抜きパン」を提供することになります。高病原性鳥インフルエンザ発生の全国的影響により、学校給食用パン製造業者が鶏卵の原材料を確保することが難しくなったためです。

「卵抜きパン」は、水分量等で調整し、味わいや食感の大きな違いがないように工夫して作られており、これまでと同じくスライスパン、バーガーパン、コッペパンとして提供します。また、卵アレルギー対応のお子さんと同じパンを食べることができます。

パン以外の献立においても、鶏卵の確保が難しいため、オムレツや玉子焼き等の主菜や汁物の提供を控えておりますが、栄養バランスを整えた給食の提供に努めています。毎月の『学校給食予定献立表』でご確認ください。

これからも、学校給食の運営に、ご理解ご協力をお願いします。