

令和4年
6月号

いただきます

名寄市
学校給食センター

これからは運動会や遠足などいろいろな行事があり、疲れや暑さで体調を崩しやすくなる時もあります。睡眠をしっかりとり、朝、昼、夕3食を食べて体調管理をしましょう。

食事の基本型を身につけよう

- ① 主食：体を動かし、脳を働かせるエネルギー源になる炭水化物が豊富なご飯やパン、めん類など食事の中心となるもの。
 - ② 主菜：体をつくるもとになるたんぱく質が豊富な肉、魚、卵、大豆製品などのおかず。
 - ③ 副菜：体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維が豊富な野菜や海そうを使ったおかず。具が入ったみそ汁やスープなどの汁ものと2品そろえる。
 - ④ 牛乳・乳製品：丈夫な骨をつくるカルシウムが豊富。
 - ⑤ くだもの：ビタミンを豊富にとることができる。
- ※①～⑤をそろえた食事を意識して健康な体づくりをしましょう。



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

毎月19日は、「1」を「い」、「9」を「く」と読み、「食育の日」とされています。また毎年6月は食育月間となっています。令和3年3月、国の「第4次食育推進基本計画」が発表されました。「食育」について身近なことから意識して取り組んでみましょう。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに！



食を通した環境の「環」を大切に！



健康的な食生活を実践しよう！



食を通し、人の「輪」を広げよう！



伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！



自ら判断し、選ぶ力をつけよう！

