

6月食育だより

令和7年
平川市
学校給食センター

6月は食育月間です

6月は国が定めた食育月間です。食事は、健康な体づくりと、豊かな心を育むための基盤です。この機会に、家族みんなで食育に取り組んでいきましょう。

こんなことも「食育」です

- 家族で「食育だより」を読む
- 食事のあいさつをしっかりとる
- 食品の栄養成分表示を確認する
- 親子で料理をする



6月25日はふるさと産品給食の日です

平川市産や青森県産の食材を多く取り入れた献立です。平川市や青森県のおいしい食材について、給食を通して知り、食べることでふるさとへの愛を感じてほしいと考えています。

- ★ごはん 平川市産のまっしぐらです。
- ★牛乳 青森県産の牛乳です。
- ★ぶた肉のみそこうじ焼き 青森県産のぶた肉のみそこうじで味つけしています。
- ★かぶのそぼろ煮 平川市産のかぶ、青森県産のとり肉、にんじんを使っています。かぶの葉も捨てずに大事に使います。
- ★ほたてのみそ汁 青森県産のほたて、だいこん、ごぼうを使っています。みそは大光寺みそです。
- ★さくらんぼ 平川市産のさくらんぼです。



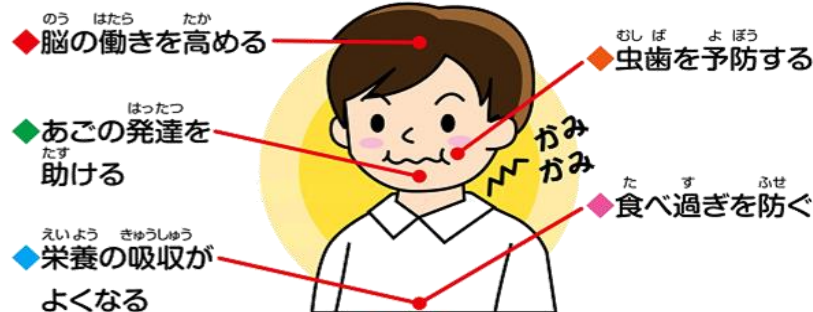
健康な体づくりはよくかむことから！



食事をゆっくり味わって食べていますか？よくかむことは食べ物の味がしっかりわかるだけでなく、むし歯や肥満の予防にも役立つなど、健康づくりに欠かせない習慣です。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」ですので、よくかんで食べることを意識してみてくださいませんか？

「よくかむ」ことで得られる効果



平川市産の米粉を使った新しいデザートができました！



ミルク風味のゼリーです。特定原材料28品目不使用なので、アレルギーの心配が少なく、多くの人と一緒に味わえるデザートになりました。

6月6日に提供されます。楽しみにしていてくださいね♪

※令和7年度は食育月間である6月と11月の給食で提供予定です。