

# 給食だより6月号



6月は食育月間です。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年です。給食時間についての指導はもちろん、ぜひご家庭でも食育を実践していただければと思います。

**こんなことも  
しよく  
食育です**

か もの りょうり  
いっしょ しょくじ したく  
買った物や料理など、  
一緒に食事の支度をする

かぞく なかま たの  
しょくたく かけ  
家族や仲間と楽しく  
食卓を囲む

ちいき きょうどりょうり  
ぎょうじしょく あじ  
地域の郷土料理や  
行事食を味わう

がつよつか とお か は くち けんこうしゅうかん  
**6月4日~10日は歯と口の健康週間です!**

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。食べる時はよくかむことを意識しましょう。給食でも、噛み応えのある食品を取り入れます。

え こう か  
**「よくかむ」ことで得られる効果**

- ◆ 脳の働きを高める
- ◆ あごの発達を助ける
- ◆ 栄養の吸収がよくなる

- ◆ 虫歯を予防する
- ◆ 食べ過ぎを防ぐ

**6月19日  
~FC町田ゼルビア応援給食~**

町田市をホームタウンとするサッカーチーム「FC町田ゼルビア」は、現在、日本のサッカーのトップリーグであるJ1リーグにて活動し、今シーズンはいよいよACL(アジアチャンピオンズリーグ)という世界を舞台にした戦いに挑戦します！J1リーグ、そして世界でがんばるFC町田ゼルビアを応援するために、町田市の小・中学校で「がんばれゼルビア！FC町田ゼルビア応援給食」を提供します。この献立は、FC町田ゼルビアの選手が実際にクラブハウスで食べているメニューを教えていただき、学校給食用にアレンジしたものです。給食で選手と同じメニューを食べて、FC町田ゼルビアを応援しましょう！



**FC町田ゼルビア**  
**6月・7月のホームゲーム情報!**

6月21日(土) VS 鹿島アントラーズ  
16:00キックオフ(町田GIONスタジアム)

7月5日(土) VS 清水エスパルス  
18:00キックオフ(町田GIONスタジアム)

**今月の地場産野菜**

たまねぎ、にんじん、きゅうり、  
だいこん、キャベツ、ズッキーニ、  
トマト、にんにく を予定しています

**★食材の産地について(5月分)**

にんじん	長崎、徳島、町田	にんにく	青森	もやし	栃木	ほうれん草	東京	かつお	千葉、宮城
れんこん	茨城	玉ねぎ	北海道、佐賀、町田	いんげん	千葉	小松菜	町田	ししゃも	アイスランド、ノルウェー、カナダ
大根	千葉、町田	アスパラガス	岩手	白菜	茨城	カラマンダリン	愛媛	じゃこ	茨城
ごぼう	青森	キャベツ	神奈川、町田	きぬさや	町田	きよみオレンジ	愛媛	さけ	北海道
ねぎ	埼玉、群馬	きゅうり	群馬、町田	しめじ	長野	はるか	愛媛		
じゃがいも	鹿児島、長崎	しょうが	高知	にら	茨城			米	宮城、福島、秋田