



もぐもぐだより



令和8年度
6月号



こんげつ

今月のとべっこランチ



6月の「とべっこランチ」は、11日の予定です。お友達や先生と楽しく食べてくださいね。

スマイルポーク担々麺



当別町浅野農場で育った豚肉を担々麺にたっぷり使います。麺とスープをしっかり絡めて食べてくださいね♡

11日の給食メニュー

スマイルポーク担々麺
当別産アスパラのグリル
冷凍みかん
牛乳

当別の魅力が詰まった給食です！



当別産アスパラのグリル



当別産アスパラをオーブンで焼きました。ゆでるアスパラとは、また違う味わいがします。今が旬のおいしい当別産アスパラをご家庭でも味わってください。

しょくいくげっかん

食育月間です！



6月は食育月間です。子どもたちにとって健康的な食生活を送ることはとても大切です。体の成長のみならず、心の成長にも大きく影響するのが食生活です。食育月間を機会に普段の食生活も見直してみませんか。普段よりも、ご家庭や学校でも「食」について考えたり、話をする一か月間にしていきたいと思います。

食べ方チェック！

よく噛んで舌で味わって食べるとおいしいよ！

ごはんをゆっくりよく噛むと、甘くなるよ！



あごの発育

むし歯の予防

肥満の予防

噛むことは食べることの原点です。自分のいつもの食べ方を見直しましょう。

食べるのがとっても早い

食べるのが遅すぎる

食べものを口からよくこぼす

かたいものが食べにくい

チェックがついた人は、よく噛まない、または、よく噛めない人かもしれません。よく噛んでいない人は、噛むことを意識して食べるようにしましょう。よく噛めない人は、歯科医に相談してみましょう。ひとくち20~30回を目安に噛むようにすると、脳が刺激され、活性化するそうです。