

6月給食たより

新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

6月4日~10日「歯と口の健康週間」



みなさんは、食べ物を何回くらいかんでから飲み込んでいますか？ 現代は、やわらかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っているといわれます。それに伴って、生活習慣病の人や、あごが細く歯並びが悪い人の増加といった問題も指摘されています。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするためだけではなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。一口30回を目安に、よくかんで食べるよう心がけましょう。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

<p>食べ過ぎをふせいで、肥満を予防する</p> <p>あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる</p>	<p>脳を刺激し、頭の働きをよくする</p> <p>唾液がたくさん出て、虫歯を予防する</p>	<p>食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる</p> <p>消化を助け、栄養を吸収しやすくする</p>
---	---	--

こんな食材で、ガミガミ運動！



6月は「食育月間」です！

「食育基本法」が制定されて今年で10年！

家庭での「食育」実践度チェック！

<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか？	<input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓を囲んでいますか？	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか？	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意識して食品を選んでいますか？	<input type="checkbox"/> 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか？
---	--	--	--	--

ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

月	火	水	木	金
1 牛乳 セルフサンド ハムカツ ゆで野菜 ミネストローネ 青りんごゼリー	2 牛乳 ごはん イカのうま煮 ささみの梅肉和え にらたま汁 【カミカミメニュー】	3 牛乳 ごはん トマトソースオムレツ 大根温サラダ ポトフ	4 牛乳 ごはん いわしのピリ辛 きゅうりと玉ねぎの酢の物 キャベツのみそ汁	5 牛乳 じゃこごはん 鶏のレモン漬け そら豆サラダ じゃがいものみそ汁 【カミカミメニュー】
8 牛乳 きつねうどん 豚肉の甘辛揚げ 小松菜の和え物 びわ	9 牛乳 ごはん ツバスの照り焼き いんげんごま和え そぼろ煮	10 牛乳 ごはん タンドリーチキン こんにゃくサラダ 洋風スープ 【カミカミメニュー】	11 牛乳 ごはん 干草焼き 切干大根の和え物 いなか汁	12 牛乳 豆ごはん アジの南蛮漬け もやしの和え物 竹輪のみそ汁
15 牛乳 ナン キーマカレー ひじきサラダ さくらんぼ	16 牛乳 ごはん サバの生姜煮 小松菜の土佐酢和え 根菜のみそ汁 【カミカミメニュー】	17 牛乳 ごはん 鶏肉の香味焼き 湯葉サラダ はんぺんすまし	18 牛乳 ごはん 厚揚げのカレー炒め バンサンスー ワンタンスープ	19 牛乳 ごはん ぶりかけ キスの変わり天ぷら キャベツの梅和え 豚汁 【カミカミメニュー】
22 牛乳 かき玉うどん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおひたし	23 牛乳 ごはん 白身魚のムニエル 切干大根のサラダ ベーコンスープ	24 牛乳 キムチごはん 伽刈がフライ ピリ辛きゅうり もやしと青菜のスープ 冷凍アップル 【浜中 希望献立】	25 牛乳 ごはん 豚肉の生姜炒め じゃこいんげん 野菜スープ 【カミカミメニュー】	26 牛乳 ごはん 手作りハンバーグ いそべ和え なすのみそ汁
29 牛乳 ツナトースト 枝豆サラダ かぼちゃポターージュ	30 牛乳 ごはん 魚のフレーク焼き オクラサラダ とうがん汁	<p>ハタハタをいただきました！！</p> <p>はまさかぎょうさうこうとうくみあい はまさかきせんそごび あみさきぎょうさうかい 浜坂漁業協同組合の浜坂機船底引き網漁業協会さんから、 5月8日の給食に使うハタハタ3110匹をいただきました。 地元で獲れた旬の魚は、とてもおいしかったですね。 ふるさとの食に触れられる、よい機会になりました。ありがとうございました。</p>		

※材料等の都合により献立を変更することがあります。