

6月給食だより

新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

目安は一口30回 (めやす ひとくち がい)

6月4日～10日「歯と口の健康週間」 (がつ か か ほ くち けんこうしゅうかん)

しっかりよくかんで食べよう!

みなさんは、食事の時に一口何回 (みなさんは、しょくじ とき ひとくちなんかい) くらいかんでいますか？よくかんで食べると、だ液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、薄味や少量でも満足感が得られたりと、体にとっていいことがたくさんあります。

よくかむと…

- 虫歯や肥満の予防 (むしば ひまん よぼう)
- 集中力・記憶力アップ (しゅうちゅうりょく せいおくりょく)
- あごや歯の発育の助けに (あご は はついく たすけ)

そして…6月1日は「牛乳の日」です。歯や骨の健康のために、カルシウムたっぷり牛乳を飲みましょう!

家族そろって食卓を囲みませんか？

近年、小学生の約5人に1人、中学生の約3人に1人が、朝ごはんをひとりで食べているといわれています。また、習い事などにより、夕ごはんも家族そろって食べることが少なくなっているようです。ひとりで食べている子は、心や体に不調を感じやすくなります。ぜひ、家族で食卓を囲み、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を増やしていただけたらと思います。

小さいころから豊かな食の体験を積み重ねていくことは、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることにつながります。

6月は「食育月間」

「食育」とは…

- 生きる上での基本として、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

(食育基本法より)

月	火	水	木	金
<p>地産地消 (5月13日に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、ハタハタ2960尾をいただきました。地元で獲れた旬の魚は、とてもおいしかったのですね。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>	<p>1 牛乳 ごはん サワラの照り焼き ミルクおから 大根のみそ汁</p>	<p>2 牛乳 ごはん タンドリーチキン そら豆サラダ キャベツのスープ</p>	<p>3 牛乳 菜めし キスのわかめ揚げ カミカミサラダ 切干大根のうま煮</p>	
<p>6 牛乳 きつねうどん 豚肉の甘辛揚げ 湯葉と小松菜の和え物</p>	<p>7 牛乳 ごはん サバのみりん干し ほうれん草のおひたし 豚じゃが</p>	<p>8 牛乳 ごはん 蒸しどりのごまがらめ もやしのポン酢和え マーボー豆腐</p>	<p>9 牛乳 ごはん イカのうま煮 キャベツの和え物 けんちん汁 びわ</p>	<p>10 牛乳 豆ごはん とり肉の梅焼き 信田和え じゃがいものみそ汁</p>
<p>13 牛乳 豆乳ロール アジフライ バンバンジーサラダ カレースープ</p>	<p>14 牛乳 ターメリックライス ドライカレー 湯葉サラダ アメリカンチェリー</p>	<p>15 牛乳 ごはん のり佃煮 ししゃものごま天ぷら ゆかり和え 筑前煮</p>	<p>16 牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め いんげんのごま和え キャベツのみそ汁</p>	<p>17 牛乳 ごはん タラのチーズパン粉焼き 豚肉サラダ もずくスープ</p>
<p>20 牛乳 八宝めん 揚げぎょうざ 春雨サラダ</p>	<p>21 牛乳 ごはん とり肉のスタミナ焼き 温野菜 ポトフ</p>	<p>22 牛乳 ごはん イワシのピリ辛 大根の酢のもの なすのみそ汁</p>	<p>23 牛乳 ごはん とりのレモン漬け 小松菜のおひたし かきたま汁 クレープ</p>	<p>24 牛乳 シーフードピラフ ホキのカレー粉焼き マカロニサラダ 野菜スープ</p>
<p>27 牛乳 ごはん 鮭の香草焼き キャベツちりめん 冬瓜スープ</p>	<p>28 牛乳 ごはん 松風焼き ほうれん草の和え物 豆腐のみそ汁</p>	<p>29 牛乳 ツナトースト 枝豆サラダ かぼちゃのポターージュ</p>	<p>30 牛乳 ごはん サバのしょうが煮 オクラのおかか和え はんぺんすまし汁</p>	

※材料等の都合により献立を変更することがあります。