

令和2年度



6月給食だより

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」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほかに、呼吸をしたり、お話をしたりと、わたしたちが生きていく上で、大切な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろんのこと、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物の本来の味を十分に味わうことができる

満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ

だ液がたくさん出て、むし歯を予防する

消化を助け、栄養の吸収が高まる

あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる

脳が活性化し、精神を安定させる

よくかんで食べるコツ

★どんな味がするか意識しながら食べる

★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする

★かみごたえのある食べ物を取り入れる

★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない

4日～10日の献立の中では、「歯と口の健康週間」として、特にかむことを意識して食べてもらいたいメニューやカルシウムの多い食材を取り入れています。

4日・・・かれいせんべい 5日・・・カミカミサラダ(かんぴょう)

8日・・・れんこん・ポークビーンズ(豆) 9日・・・海藻 10日・・・キス・切干大根

月	火	水	木	金
1 牛乳 ごはん カツカレー ウイルスに「勝つ！」 ブロッコリーサラダ	2 牛乳 ごはん ホキのピーナッツがらめ 中華風和え物 ワンタンスープ	3 牛乳 ごはん 鶏肉の香草焼き アスパラサラダ ポトフ	4 牛乳 ごはん カレイせんべい もやしのポン酢和え マーボー豆腐	5 牛乳 ごはん 日本コロッケ カミカミサラダ 春キャベツの豚汁 かしわもち
8 牛乳 ごはん スズキのフライ れんこんサラダ (個食マヨネーズ) ポークビーンズ	9 牛乳 ごはん 蒸ししゅうまい 海藻サラダ 中華スープ	10 牛乳 ごはん キスのカレー風味揚げ きゅうりと新玉ねぎの酢の物 切干大根のうま煮	11 牛乳 ハヤシライス コーンポテト 青梅ゼリー 10日は入梅の日	12 牛乳 ごはん から揚げ いんげんのごま和え 油揚げのみそ汁
15 牛乳 ごはん チキンピカタ マリネ風サラダ カレースープ	16 牛乳 ごはん イワシのみりん干し たくあんのとえ物 すき焼き	17 牛乳 キムチごはん チキン南蛮 チンゲン菜のとえ物 春雨スープ	18 牛乳 ごはん 干草焼き ほうれん草とハムの和え物 いなか汁	19 牛乳 ごはん 鮭のムニエル もやしの五目和え リボンスープ
22 牛乳 ごはん サバのみそ煮 塩もみ野菜 けんちん汁	23 牛乳 ごはん 鶏のチリソース アーモンド和え かきたまスープ	24 牛乳 鶏五目ごはん サワラの西京焼き 三尾産わかめの酢の物 湯葉のすまし汁	25 牛乳 ごはん 浜坂竹輪のいそべ揚げ ささみの梅風味和え 呉汁	26 牛乳 ごはん 鶏肉のBBQソース焼き フレンチサラダ じゃがいものポターージュ
29 牛乳 ごはん アジフライ ゆかり和え なすのみそ汁	30 牛乳 ごはん ホキのフレーク焼き オクラのサラダ 冬瓜のコロコロスープ	※新型コロナウイルス感染症対策のため、手で直接触れるパンや果物、配膳に時間を有す炒め物の提供を控えています。		
<p>※今月は、裏面にもおたよりをのせています。</p> <p>お子さまと一緒にご覧ください。</p> <p>●食育月間 ●臨時休業中の取組 ●感染予防のために</p>				

給食センターHP⇒新温泉町HP(<http://www.town.shinonsen.hyogo.jp/>)へアクセス「教育・文化」→「給食」から、献立写真やお知らせをご覧いただけます。

(※今後の情勢や材料等の都合により、6月の献立は変更する可能性があります。)
5月は給食提供がなかったため、学校給食費5月分の口座振替はありません。