

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！

<p>食べ物の本来の味を十分に味わうことができる</p>	<p>満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ</p>	<p>だ液がたくさん出て、むし歯を予防する</p>
<p>消化を助け、栄養の吸収が高まる</p>	<p>あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる</p>	<p>脳が活性化し、精神を安定させる</p>

### よくかんで食べるコツ

<p>★どんな味がするか意識しながら食べる</p>	<p>★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</p>	<p>★かみごたえのある食べ物を取り入れる</p>	<p>★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない</p>
---------------------------	---------------------------------------	---------------------------	-----------------------------

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
<p>1 牛乳</p> <p>ごはん カツカレー プロッコリーサラダ</p> <p>ウイルスに「勝つ！」</p>	<p>2 牛乳</p> <p>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</p>	<p>3 牛乳</p> <p>ごはん 鶏肉の香草焼き アスパラサラダ ポトフ</p>	<p>4 牛乳</p> <p>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</p>	<p>5 牛乳</p> <p>ごはん 日本コロック カミカミサラダ 春キャベツの豚汁 かしわもち</p>
<p>8 牛乳</p> <p>ごはん スズキのフライ れんこんサラダ (個食マヨネーズ)</p>	<p>9 牛乳</p> <p>ごはん 蒸ししゅうまい 海藻サラダ 中華スープ</p>	<p>10 牛乳</p> <p>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</p>	<p>11 牛乳</p> <p>ハヤシライス コーンポテト 青梅ゼリー</p> <p>10日は入梅の日</p>	<p>12 牛乳</p> <p>ごはん から揚げ いんげんのごま和え 油揚げのみそ汁</p>
<p>15 牛乳</p> <p>ごはん チキンピカタ マリネ風サラダ カレースープ</p>	<p>16 牛乳</p> <p>ごはん イワシのみりん干し たくあんのとえ物 すき焼き</p>	<p>17 牛乳</p> <p>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</p>	<p>18 牛乳</p> <p>ごはん 干草焼き ほうれん草とハムの和え物 いなか汁</p>	<p>19 牛乳</p> <p>ごはん 鮭のムニエル もやしの五目和え リボンスープ</p>
<p>22 牛乳</p> <p>ごはん サバのみそ煮 塩もみ野菜 けんちん汁</p>	<p>23 牛乳</p> <p>ごはん 鶏のチリソース アーモンド和え かきたまスープ</p>	<p>24 牛乳</p> <p>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</p>	<p>25 牛乳</p> <p>ごはん 浜坂竹輪のいそべ揚げ ささみの梅風味和え 呉汁</p>	<p>26 牛乳</p> <p>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</p>
<p>29 牛乳</p> <p>ごはん アジフライ ゆかり和え なすのみそ汁</p>	<p>30 牛乳</p> <p>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</p>	<p>※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> <p>➡ 今月は、裏面にもおたよりをのせています。 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。