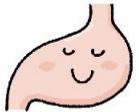


6月給食だより

新温泉町学校給食センター Tel. 0796-82-1397

《給食目標》よくかんで食べよう!

食事の時によくかむと、よい効果がたくさんあります。普段から意識して、しっかりかむようにしましょう。

<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

6/4~6/10 歯と口の健康週間 歯の病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p>  <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p>  <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p>  <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p>  <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
---	--	--	--

6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

<input type="checkbox"/> 心と体の健康を維持できる	<input type="checkbox"/> 食事の重要性や楽しさを理解できる
<input type="checkbox"/> 食べ物の選択や食事ができる	<input type="checkbox"/> 一緒に食べたい人がいる
<input type="checkbox"/> 日本の食文化を理解して伝えることができる	<input type="checkbox"/> 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ

月	火	水	木	金
	<p>1 牛乳</p> <p>ごはん アジフライ いんげんのごま和え じゃがいものみそ汁</p>	<p>2 牛乳</p> <p>ごはん ヤンニョムチキン 春雨サラダ 三尾産わかめスープ</p>	<p>3 牛乳</p> <p>ごはん サワラのみそチーズ焼き 白菜のごま昆布和え 根菜汁</p>	<p>4 牛乳</p> <p>ごはん 鶏肉のスタミナ焼き カミカミ和え 油揚げのみそ汁 【カミカミメニュー】</p>
<p>7 牛乳</p> <p>かきたまうどん キスのいそべ揚げ ささみの梅風味和え 【カミカミメニュー】</p>	<p>8 牛乳</p> <p>ごはん チキン南蛮 根菜サラダ 豆腐の中華スープ 【カミカミメニュー】</p>	<p>9 牛乳</p> <p>ごはん サバのみりん干し 小松菜のおひたし じゃがいものそぼろ煮 【カミカミメニュー】</p>	<p>10 牛乳</p> <p>ごはん イワシの梅煮 野菜の五目和え のっぺい汁 【入梅献立】</p>	<p>11 牛乳</p> <p>麦ごはん ビーンズカレー スタッフえんどう(個食マヨ) びわ 【カミカミメニュー】</p>
<p>14 牛乳</p> <p>コッパン いちごジャム ホキのフレーク焼き こんにやくサラダ ポトフ</p>	<p>15 牛乳</p> <p>ごはん 厚揚げとキャベツのみそ炒め 大根ともやしのナムル もずくスープ</p>	<p>16 牛乳</p> <p>ごはん 干草焼き 小松菜とハムの和え物 大根のみそ汁</p>	<p>17 牛乳</p> <p>ごはん カレイのから揚げ いそべ和え 高野豆腐の玉子とじ 【カミカミメニュー】</p>	<p>18 牛乳</p> <p>パエリア 鶏肉の香草焼き コールコロ アルファベットスープ</p>
<p>21 牛乳</p> <p>八宝めん 春巻き フルーツ杏仁</p>	<p>22 牛乳</p> <p>ごはん サバのカレー焼き オクラのおかか和え あおさのみそ汁</p>	<p>23 牛乳</p> <p>キムチごはん イカリングフライ ピリ辛きゅうり 青菜のスープ タルト 【夢中希望献立】</p>	<p>24 牛乳</p> <p>ごはん 浜坂竹輪のマヨネ焼き ひねポン なすのみそ汁</p>	<p>25 牛乳</p> <p>ごはん 白身魚のねぎソース チンゲン菜の和え物 冬瓜の中華スープ</p>
<p>28 牛乳</p> <p>ハヤシライス (ごはん) コーンポテト 冷凍みかん</p>	<p>29 牛乳</p> <p>ツナトースト グリーンサラダ ポークビーンズ 【カミカミメニュー】</p>	<p>30 牛乳</p> <p>ごはん 豆腐ナゲット ほうれん草と竹輪の和え物 キャベツのみそ汁</p>	<p>地産地消</p>  <p>5月11日に浜坂漁業協同組合の「浜坂機底びき網漁業協会」さんから、ハタハタを2710尾いただきました。ふるさとの味に触れられる良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。)

学校給食費5月分の口座振替は、6月21日(月)です。残高の確認をよろしく願います。