

6月給食だより

新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

よくかんで、味わって食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れたあと、あまりかまずに飲みこんでいませんか？ よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。

6月の献立には、よくかむことを意識して食べてもらいたい食材をたくさん使っています。普段から、やわらかいものばかりでなく、かみごたえや弾力のある食べ物を意識して取り入れましょう。



食べること=生きること ～6月は「食育月間」です!

日々の食えることを見直してみませんか?

ご家庭では、どれくらい実践できていますか?

食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくらせている。

月	火	水	木	金
～食育体験活動～				
1 ごはん 浜坂竹輪のグラタン ひじきサラダ キャベツのスープ	2 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 菜めし 大豆のメンチカツ 湯葉と小松菜の和え物 なめこ汁 [カミカミメニュー]	4 ごはん 豆ごはん 鶏のレモン漬け キャベツちいめん 三尾産わかめのみそ汁	5 ごはん アイワシの梅煮 ひねボン 呉汁 あじさいゼリー [入梅献立]
6 かきたまうどん キスの香味揚げ ささみの梅風味和え	7 ごはん 鶏肉のカシューナッツ炒め バンサンスー 五目スープ	8 ごはん アジのみりん干し ハリハリ漬け 根菜のカレー煮	9 ごはん 豚肉のしょうが炒め いんげんのごま和え 厚揚げのみそ汁	10 ごはん アジの南蛮漬け 小松菜とハムの和え物 大根のみそ汁
11 肉団子のトマト煮	12 豚キムチラーメン 春巻き フルーツ杏仁	13 豆乳ロール ホキのムニエル かぼちゃサラダ (個食マヨネーズ) 肉団子のトマト煮	14 麦ごはん ビーンズカレー 新玉ドレッシングのサラダ 河内晩柑	15 ごはん 豚肉のしょうが炒め いんげんのごま和え 厚揚げのみそ汁
16 ごはん サワラの三味焼き キャベツ甘酢漬け じゃがいものそぼろ煮	17 ごはん チキンピカタの トマトソースがけ トマトソースがけ 切干大根のサラダ ポトフ	18 ごはん サバのカレー焼き オクラのおかか和え なすのみそ汁 冷凍みかん	19 ごはん 松風焼き ほうれん草の和え物 豆腐のすまし汁	20 ごはん ピザトースト ビーンズサラダ じゃがいものポタージュ
21 ごはん 鶏肉のみそがらめ ピーマンの昆布和え のっぺい汁	22 ごはん シーフードピラフ 鶏肉の香草焼き コールスロー 野菜スープ	23 ごはん サバのカレー焼き オクラのおかか和え なすのみそ汁 冷凍みかん	24 ごはん 松風焼き ほうれん草の和え物 豆腐のすまし汁	25 ごはん ピザトースト ビーンズサラダ じゃがいものポタージュ
26 ごはん 鶏肉のみそがらめ ピーマンの昆布和え のっぺい汁	27 ごはん シーフードピラフ 鶏肉の香草焼き コールスロー 野菜スープ	28 ごはん サバのカレー焼き オクラのおかか和え なすのみそ汁 冷凍みかん	29 ごはん 松風焼き ほうれん草の和え物 豆腐のすまし汁	30 ごはん ピザトースト ビーンズサラダ じゃがいものポタージュ

(※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20日(月)です。残高の確認をよろしくお願いします。

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」(令和3年3月)、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」(平成28年6月一部改正)