

給食だより ～6月号～

しとしとと降る、雨の季節。植物たちにとっては恵みの雨ですね。子どもたちはジメジメした空気もなんのその、季節の生き物を見つけたり、お友達と元気に遊んだりしながら楽しく過ごしています。

今月は「歯と口の健康週間」がありますので、給食ではカルシウムたっぷりのメニューを多く取り入れています。ぜひ参考してみてください。



旬の食材と献立

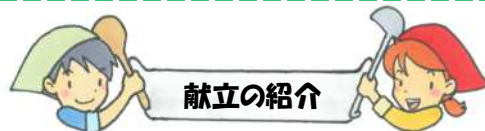
●新じゃが芋

通常の収穫時期よりも早めに収穫されたじゃが芋のことで、みずみずしく、香りが良いことが特徴です。ビタミンC、カリウムなどの栄養もたっぷり含まれている新じゃが芋を給食でも味わいます。

【今月のじゃが芋を使用した献立】

●じゃが芋とピーマンのソテー

●じゃが芋の甘煮



献立の紹介

季節の移ろいを感じてワクワクしてもらえるように、梅雨にちなんだ献立を取り入れました。

【季節の献立】

●雷汁

→夏に多い雷をイメージして名付けられました。油を引いた鍋に豆腐を入れると「バリバリ」と雷のような音がします。

●あじさい羹

→梅雨に満開をむかえるあじさいの花をイメージした寒天です。



おしらせ

和菓子の日（6月16日）にちなんだおやつを取り入れました。

●なめらか水羊羹

6月4日～10日は

「歯と口の健康週間」です。

よく噛んで食べると、いいこといっぱい！！

みなさんは食事の時、何回噛んでいるか意識したことはありますか？

食べ物は、噛めば噛むほど体にとって良い効果がたくさんあります。一口食べたら30回程度噛むことを目安にすると、良い効果が期待できます。弥生時代の卑弥呼の食事は、噛む回数が現代の食事の6倍だったそうだという一説から、「ひみこのはがいぜ」というキャッチフレーズがうまれました。



肥満予防



味覚の発達



言葉の発音
はっきり



脳の発達



歯の病気予防



ガン予防



胃腸快調



全力投球



給食では、歯と口の健康週間（6/4～6/10）にちなみ、カルシウムが豊富な料理を多く取り入れました。

●納豆の天ぷら

●骨太（こった）チャーハン

イラスト出典 いらすとや