

Table with columns: 日曜, 休みの学校, 献立名 (主食, おかず), 使用する材料 (赤色の食品, 緑色の食品, 黄色の食品), 栄養価 (エネルギー, たんぱく質). Rows include dates from 1st to 30th and monthly averages.

6月

今月の給食目標... よくかんで食べよう
6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

食育の日メニュー
19日(月)の食育の日メニューは「歯と口の健康週間」にちなんで、「カルシウムたっぷり献立」です。

キャベツクラブメニュー
5日(月)の給食は、町内の食育ボランティアグループであるキャベツクラブとのコラボメニューです。

はしを上手に使う日
27日(水)のはしを上手に使う日メニューのテーマは「すくう」です。

今月の地場産品
本字の「米・生わかめ・きゅうり・梨すりおろし・梨シロップ漬け」は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。

よくかむことの効果

歯と口の健康を守ることは、食事をすす上でとても大切なことです。かみこたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分ができることを実践しましょう。
Includes diagrams showing brain activity and digestion benefits of chewing.

普段の食事で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは成長期に欠かせない栄養素です。給食以外の食事においても、乳製品や、野菜等を積極的にとり、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。