

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 of June with specific menu items and ingredients.

月平均栄養価 エネルギー：625Kcal たんぱく質：25.3g しじつ：21.0g えんぶん：2.4g

都合により、献立内容を変更することがありますので、ご了承ください。

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。子供たちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切なことです。この機会に普段の食生活を見直してみませんか。

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。牛乳や乳製品の他にもカルシウムを多く含む食品はあります。将来の自分の健康のためにも、普段の食事からカルシウムを意識してとるように心がけましょう。

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。定番のキャベツのみそストローネや、かみごたえのある食材を取り入れた「かみかみメニュー」です。

はしを上手に使う日

27日(火)のはしを上手に使う日メニューのテーマは「すくう」です。お椀を持って、はしを上手に使って五目うどんをすくって食べましょう。

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。かみご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。

Diagram showing the effects of chewing: 1. Chewing stimulates saliva production and prevents eating too fast. 2. Chewing increases blood flow to the brain and activates it. 3. Chewing helps with digestion and absorption. 4. Chewing prevents cavities by stimulating saliva production.

普段の食事でも不足しがちな「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。