

給食だより



令和4年6月
教育委員会学校給食課



梅雨の季節が近づいてきました。これから夏にかけて、気温・湿度とも高くなってきます。規則正しい生活を心がけ体調管理には十分気を付けましょう。



6月4日～10日「歯と口の健康週間」



歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる食習慣を身につけることが大切です。

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

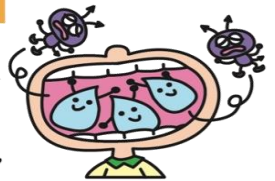
食べ物本来の味を十分味わうことができる



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる



よくかんで食べるコツ

★どんな味がするか意識しながら食べる



★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



旬の食材「メロン」

茨城県のメロンは、栽培面積・生産量ともに日本一を誇ります。カリウムが豊富で、体内の水分バランスを整え、むくみ防止になります。メロンの甘みとなる果糖などには、疲労回復効果があります。



6月は「食育月間」です！

食育とは、様々な経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

食材産地調査（令和4年5月2日～5月20日）＊実施献立の放射能検査結果は不検出です。【明野学校給食センター】

米	筑西市	牛乳	茨城県	大根	小美玉市	さといも	桜川市
豚肉	茨城県	豆腐	桜川市産大豆	じゃがいも	鹿児島県	きゅうり	つくば市
鶏肉	茨城県	卵	茨城県産	にんじん	徳島県	たまねぎ	佐賀県