

給食だより 6月号

6月の地産地消

米 だいず 若さのみそ たまねぎ にんにく
干しいたけ ゆず果汁 矢野メロン
ふりカキ ちりめんじゃこ ゆずマーマレード

6月のかみかみ献立

5日(木) 玄米入りスープ
わらびもち
12日(木) おさつスティック
19日(木) じゃこのかみかみサラダ
ポークビーンズ
26日(木) かみかみ豆昆布

梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちです。じめじめと湿度が上がってくるので食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。手洗い、うがいなど衛生管理の徹底に加え、早寝・早起き・朝ごはんの習慣を心がけましょう。

6月は 食育月間



食べることは生きるために欠くことのできないものです。そして健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。特に子どもの時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの基礎となります。

はしの持ち方、正しい配膳のマナー、食材や調理への関心、食べ物を大切に作る心、そして何よりも親しい人たちと楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。「たかが食事」とは考えず、なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさん作っていきましょう。

★ 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」★

歯は一生使い続けます。いつまでも自分の歯で食べ続けられるよう、歯をじょうぶにする食生活を心がけましょう。食後の歯磨きはもちろん、カルシウムなど歯を丈夫にする栄養素をとることや、よく噛んで食べることが大切です。

給食でも噛みごたえのあるメニューがたくさん登場します。ひとくち30回を目標によく噛んで食べましょう。



～ よく噛んで食べることの効果 ～

食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じる

あごの骨や筋肉が発達し、歯並びもよくなる

満腹感が得られ、食べすぎを防ぐ

だ液がたくさん出て、虫歯を予防する

消化を助け、栄養を吸収しやすくする

脳の働きが活発になる

～ 噛みごたえのある食べ物 ～



まるまる満点 多彩なメニュー 未来につながる 相生の給食

6月の『まるまる満点メニュー』

給食レシビはこちら



24日(火) 鶏肉のゆず風味・相生野瀬かんぴょうの炒め煮・若さのみそのみそ汁・ふりカキ・矢野メロン
6月は『相生たっぷりメニュー』です。昨年の全国学校給食甲子園で、3位にあたる賞を受賞した献立です。相生市の生産者さんが作ってくださった食材をたくさん使用しています。ここでは、収穫時期が6月下旬から7月上旬のため、昨年度1月の給食週間で紹介できなかった「矢野メロン」を紹介します。矢野メロンは、30年以上前に相生市の特産品に指定され、現在はJA兵庫西の「矢野メロン部会」に所属する農家6軒のみが栽培しています。生産量が限られており、そのおいしさや希少性から「幻のメロン」とも呼ばれています。そのような中でも農家の方は毎年給食用に数を確保してくださっており、ふるさとの旬の味をみなさんに伝えてくれています。

