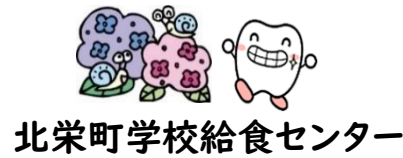


食育だより6月号



6月4日から10日は、「**歯と口の健康週間**」です。よくかむことは、歯と口を健康に保つだけでなく、私たちの体にとって重要な役割があります。**ひとくち30回**を目標に、よくかんで食べることを意識しましょう。

よくかむことは、なぜいいの？



消化を助ける

食べ物を細かくすると同時に、だ液の分泌を高めて、消化を助けます。



食べ過ぎによる肥満の予防

よくかむと、脳が刺激されて満腹感を早く感じ、食べすぎを防ぐことができます。

歯ならびをよくしておし歯を防ぎます

よくかむことであごが発達し、歯ならびがよくなります。



薄味でおいしく食べられるようになります

食品それぞれのおいしさが、よりわかるようになります。



記憶力アップにつながります

脳が刺激され、脳に流れる血液の量も増えて、記憶力アップにつながります。

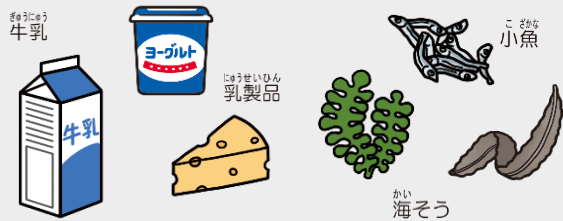


歯をじょうぶにする食べ物



歯をじょうぶにするためには、**無機質**のカルシウムは欠かせません

カルシウムを多く含む食品



大人の歯(永久歯)は、一生使い続ける大切なものです。

歯の材料になるおもな栄養素のカルシウムを多く含む食べ物を意識して、丈夫な歯をつくりましょう！



北栄町学校給食 食育週間

～北栄町の恵みに感謝ウィーク～



6月13日(月)

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・あじフライ砂丘らっきょうタルタル
- ・北栄野菜のとん汁
- ・五目ひじき



北栄町特産物の砂丘らっきょうをタルタルソースにして、鳥取県産のあじをフライにしたものにかけます。らっきょうのシャキシャキした食感を味わってください。

6月14日(火)

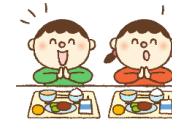
- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・ジビエとなすのトマト煮
- ・砂丘ながいものミルクスープ
- ・フルーツヨーグルト
- ・ブラックベリージャム



北栄町大島にある、いいだファームさんが生産されたブラックベリーを使い給食センターでジャムを作ります。収穫、加工にとっても手間がかかるブラックベリー、感謝していただきます。

6月15日(水)

- ・わかめご飯
- ・牛乳
- ・若鶏肉の米粉揚げ
- ・厚揚げのみそ汁
- ・いんげんのごま和え



北栄町産きぬむすめの米粉を使い若鶏肉の米粉揚げを作ります。米粉のから揚げは、さっくりとした食感になります。いつもの若鶏肉のから揚げと比べて食べてみてください。

6月16日(木)

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・北栄町産黒毛和牛のスタミナ炒め
- ・あご竹輪のすまし汁
- ・大栄すいか



北栄町の和牛は、全国から注目されるほど、肉質、味ともに最上級です。今回は、山下畜産さんの黒毛和牛をこの時期にぴったりスタミナ炒めにして提供します。

6月17日(金)

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・カラフルココット
- ・北栄野菜カレー
- ・北栄トマトのサラダ



北条女性会さん、大栄女性会さんが作られた、北栄町産野菜がたっぷり入ったカレーとサラダを提供します。旬の新鮮な野菜を味わって食べてください。

北栄町産食材たっぷりの1週間です。味わって食べてね♪



★北栄町のホームページに給食の写真を毎日掲載しています。是非ご覧ください。



QRコード