

食育だより6月号

北栄町学校給食センター



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。

よくかんで食べるとういことたくさん



食べ物の工夫

かむ力をつけるために、歯ごたえのあるものを食べましょう。よくかんで食べると、だえきがたくさん出て、むし歯を防いだり、消化を助けてくれたりと、体によいことばかりです。

また歯をじょうぶにするためには、無機質のカルシウムはかせません。カルシウムを多く含む食材を意識して食べましょう。



QRコード

★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。

北栄町学校給食 食育週間

「いただきます！」

北栄町おいしさ発見ふるさとウイーク



6月12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、あじフライにかけます。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13日(火)

- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・ジビエとなすのトマト煮
- ・砂丘ながいもの豆乳ポタージュ
- ・フルーツヨーグルト

北栄町特産物の砂丘ながいものを使ってポタージュにしました。ほくほくとして甘みのあるながいものうま味を感じながら食べてみてください。

6月14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

北栄町産の米粉を使い若鶏肉の米粉揚げを作ります。さっくりとした食感のから揚げです。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15日(木)

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・白身魚の香草焼き
- ・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作ります。旬の新鮮な野菜を味わって食べてください。

6月16日(金)

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・北栄特製スタミナ炒め
- ・あご竹輪のすまし汁
- ・大栄すいか

鳥取産の豚肉と北栄町産の野菜を、女性会さんが作られた焼肉のたれを使ってスタミナ炒めを作ります。野菜のうまみや甘みを感じ、もりもり食べてほしいです。

北栄町産の食材たっぷりな1週間です。ふるさとの恵みの豊かさを感じ、北栄町のおいしい食材をみんなで発見してみましよう！

