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。歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。歯を丈夫にする食べ物を食べたり、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でできることを実践してみましょう。

歯をじょうぶにする食べ物

歯の材料になるカルシウムを多く含む食べ物

かみごたえのある食べ物

よくかむと、いいことたくさん！

食べ物をよくかんで食べると、歯にいいだけでなく、体にいいことがたくさんあります。毎日の食事の中でよくかむことを意識してみましょう。

歯ならびをよくしてむし歯を防ぐ

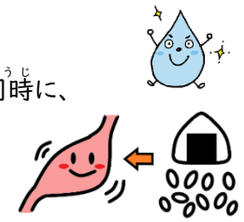
よくかむことであごが発達し、歯ならびがよくなります。よくかむと出るだ液の働きでむし歯を防ぎます。

記憶力アップにつながる

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。

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。



薄味でおいしく食べられるようになる

食品それぞれのおいしさが、よりわかるようになります。

北栄町学校給食 食育週間

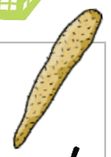
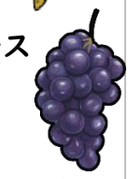
「地産地消！」
北栄町のおいしさ発見ウイーク

6月16日（月）

- ごはん
- 牛乳
- あじフライらっきょうコーンタルタル
- 北栄野菜のとん汁
- 五目ひじき

北栄町の特産物、砂丘らっきょうをタルタルソースにして、境港産の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や甘酸っぱさを味わってください。

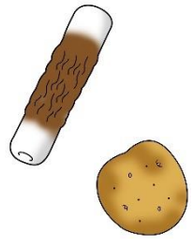
6月17日（火）

- 大山小麦コッペパン
- 牛乳
- ジビエミートローフのぶどうソース
- 砂丘ながいものクリームスープ
- ぼたいんげんのサラダ

いのしし肉を使ったミートローフに、北栄町の特産物であるぶどうを使ったソースをかけます。「ぼたいんげん」は「モロッコいんげん」ともよばれる野菜で、今が旬の食材です。

6月18日（水）



- ごはん
- 牛乳
- さばのみそこうじ焼き
- ちくわのすまし汁
- じゃがいものそぼろ煮

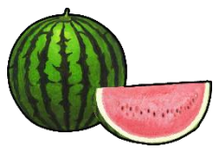
北栄町の津島かまぼこ店のちくわを使ったすまし汁に、今が旬のとれたてのじゃがいもを使ったそぼろ煮です。

6月19日（木）

- ごはん
- 牛乳
- 豚肉のスタミナ炒め
- あじのつみれ汁
- 北栄トマトのサラダ

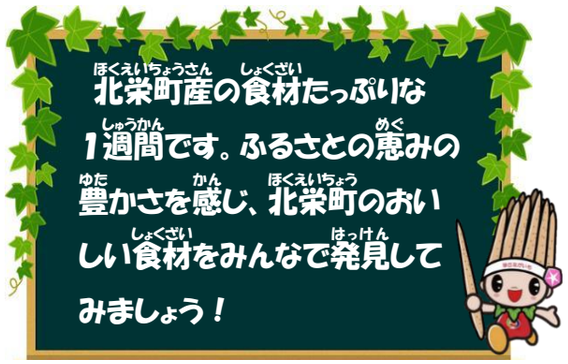
「北栄トマトのサラダ」は、みずみずしくてさわやかな酸味のトマトや、赤たまねぎ、きゅうりなど、北栄町産の旬の野菜をたっぷり使って作ります。

6月20日（金）



- ごはん
- 牛乳
- 梅の香りチキンカツ
- ポークカレー
- 大栄すいか

北条女性会さん、大栄女性会さんが作られた野菜をたっぷり使ってカレーを作ります。デザートは、北栄町の特産物の大栄すいかです！



★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。ぜひご覧ください。

QRコード