

# 食育だより6月号

北栄町学校給食センター



## おいしく食べるために、**健康な歯**を保とう!

6月4日から10日は、「**歯と口の健康週間**」です。どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

### 健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------

### 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

牛乳、乳製品、小魚、大豆製品、海そう

かみごたえのある食べ物

れんこん、たけのこ、肉、ごぼう、骨付きの魚、せんべい

### 6月のかみかみ&カルシウムたっぷりメニュー

4日(木) 鶏とごぼうの甘辛揚げ	8日(月) 茎わかめのナムル	9日(火) フルーツヨーグルト	10日(水) ごぼうのごまマヨ和え
---------------------	-------------------	--------------------	----------------------



## 6月15日(月)~19日(金)は 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

北栄町の食材がたっぷり詰まった1週間。おいしい恵みに感謝して、みんなで味わいましょう。



15日(月)

【砂丘らっきょう】のシャキシャキソース

特産品の砂丘らっきょうをソースに使います。シャキシャキとした食感とあまずっぱさが鶏肉によく合います。

16日(火)

【いのしし肉・なす】と彩り豊かな地産野菜

北栄町産のいのしし肉となすをトマト味で煮込みます。サラダには地元産のきゅうり、にんじん、じゃがいもを使います。

17日(水)

【砂丘ながいも】

砂地で育つ砂丘ながいもは、北栄町の特産品! 今日のみそ汁の具材で登場します。

18日(木)

地元の【ちくわ】と旬の【スナップえんどう】

町内にある津島かまぼこ店のちくわを使ったすまし汁と、今が旬のシャキッとスナップえんどうのサラダです。

19日(金)

【大栄すいか】と女性会のみなさんの【北栄野菜】

北栄・大栄女性会のみなさんが育てた野菜たっぷりのカレーです。デザートは北栄町を代表する特産品の「大栄すいか」!

★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