



蒸し暑くなり、体が疲れやすい季節です。水分補給と規則正しい食事を心がけ、暑さに負けない体をつくりましょう。今月は「食育月間」です。給食を通して、自分の食生活や食べることの大切さを改めて考えてみましょう。



6月の給食目標 よくかんで食べましょう

5 よくかんで食べよう



よくかんで食べることは健康への第一歩。一口30回を目標に、しっかりかんで食べる習慣をつけましょう。また、かみごたえのある食べものを選び、すすんで食べることはかむ力のUPに有効です。

よくかんで食べることのよさ



① 脳の動きがUP!
集中力・記憶力UP
栄養と酸素が脳へ!

③ 食べすぎを防ぐ
脳への刺激で「食べすぎ」にブレーキ!
満腹感

よくかむことは、ほかにも体にとってよいことがあります。給食やふだんの食事でもよくかむことを習慣づけていきましょう。

② からだの動きをUP!
筋力・瞬発力UP
姿勢もよくなる!

④ むし歯を予防する
口の中をきれいに
健康的な歯!

食後の歯みがきやうがいは、むし歯予防となります。忘れず行いましょう。

6月の献立テーマ

かみかみメニュー



今月の給食は、かみごたえのある食材や献立が豊富です。大豆や乾物などのかみごたえのある食材はもちろん、野菜を大きめに切る、揚げ物にするなどの調理の工夫でも歯ごたえを出しています。毎日の食事で、しっかりかむ力を身につけましょう。

6月は食育月間です

食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために「食」について学んでいきましょう。



みえ地物一番給食の日



今月の「みえ地物一番給食の日」はA班25日(木)、B班26日(金)です。三重県産の食べ物は、牛乳をはじめ次の通りです。

三重豚のかみかみビビンバ
・米・豚肉・大豆もやし・小松菜

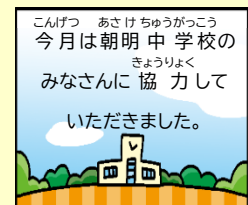
豆腐と豆苗のスープ

- ・しいたけ
- ・豆苗
- ・豆腐(三重県産の大豆を使っています。)

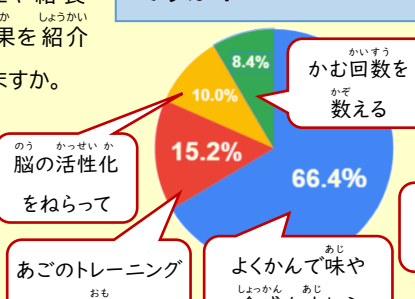


あなたならどっち?

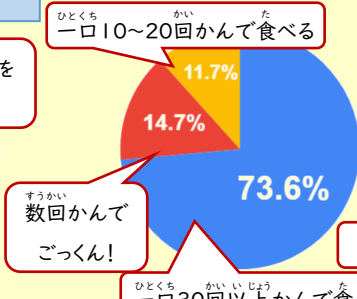
★このコーナーでは、毎月の献立や給食目標に関するアンケートの結果を紹介します。あなたならどれを選びますか。



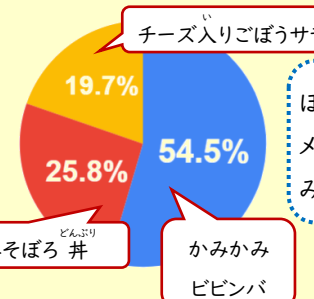
Q1. かみかみメニューをどのように食べたいですか?



Q2. ふだんの食事でごっくん!で一番近いものは?



Q3. 「かみかみメニュー」で気になるものは?



ほかのかみかみメニューもお楽しみに!

