


給食だより 平成27年度 6月号

西能美学校給食共同調理場


6月は食育月間です。食育とは、知育・徳育・体育の基礎となるもの。さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選ぶ力を身につけ、健康的な食生活を送ることができる人間を育てることで、家庭においても朝ごはんを食べる、家族そろって食卓を囲む、子どもと料理を作るなど身近なことから実践していきましょう。

6月のたべもの

じゃがいも
 新じゃがの季節です!
 3~4月は沖縄、4~5月は
 鹿児島・長崎、6~7月はた島・
 青野間...と南から11県に収穫地域

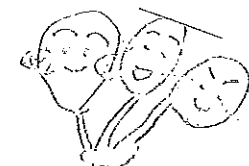


きゅうり
 た島県内でとれるきゅうりの
 約1/3を占めている江島
 きゅうり。甘くて歯ごたえ
 がありますよ!...



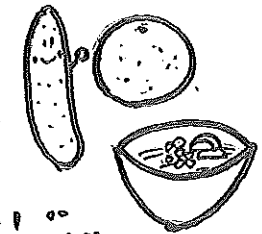

★ひとくちだよりから★ ~5月分~

- 5/7 (木) とてもこどもの日にあったかしわもちは、周りから「おいしー!」とたくさん声を聞いて私も食べてみたらとてもおいしかったです。【能美中1-2】
- 5/8 (金) ぼくは、バナナがくろくなるとうさったのかなと懸っていたけど食べごろのサインだとはじめてしりました。ありがとうございます。【大吉小6年】
- 5/11 (月) やっぱチンジャオロース最高 毎日給食を作っていた下さりありがとうございます。【三高小6年】
- 5/12 (火) カレー最高!!月に2回はほしいな~【三高小3-A】
- 5/13 (水) 今日のナポリタンをおかわりするとき、いつもは5人ぐらいなのにナポリタンのおかわりが7人いました。おいしかったです。【鹿川小3年】 ナポリタン、大人気だ、大人気だ、...
- 5/14 (木) かつおのピーナッツみそがらめが、えいようたっぷりなんです。しっかり食べてよかったです。おかわりをしました。【中町小4年】
- 5/18 (月) 炒り鶏がもーちょーすげーおいしかったどうえす☆【能美中3-1】
 具だくさんで栄養満ち、よくかんで消化よくとってよい料理ですわ!



毎年6月は食育月間、 毎月19日は食育の日です。

6月19日は毎年、「おいしい江島の日」として江島の郷土料理や江島の地場産物を紹介しています。今年も地元の方が江島でとれたかんきつ類で作ったジュースを使用した「鶏肉のマニッシュ」と「江島きゅうりのちほりあん」を提供します。また、食育月間にちなみ、15日-19日の週にひろしま給食100万食メニュー「江島名物、大豆うどん」も提供します。お楽しみに!...




目安は一口30回

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

しっかりよくかんで食べよう!

食事の時に一口何回くらいかんでい
ますか? よくかんで食べると、唾液
がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、
食べ物の味がよくわかり、薄味や少量
でも満足感が得られたりと、体にとっ
ていいことがたくさんあります。



よくかむと...

- 虫歯や肥満の予防
- 集中力・記憶力アップ
- あごや歯の発育の助けに

そして...6月1日は「牛乳の日」です。
歯や骨の健康のため、カルシウム
たっぷりの牛乳を飲みましょう!

