

いただきます

豊浦町学校給食センター
給食だより 2024年6月

6月4日～10日は

はくち げんこうしゅうかん 歯と口の健康週間です♪

4日～10日は、歯と口の健康週間です。給食時間や日頃の食事でも、よくかむことを意識してみませんか？



よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむと唾液が出て食べ物ののみ込みや消化吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、虫歯を予防します。



6月4日 カミカミ献立

- ごはん
- 切り干し大根のみそ汁
- 筑前煮
- さつまいもチップス



☆かみごたえのある食材を使った献立です。よくかんで食べてみましょう。

しょくいくげっかん

6月は、食育月間です



『食育』という言葉は、みなさんは、聞いたことがありますか？

『食育』とは、みなさん1人1人が一生を楽しく健康に過ごすために、自分達の食について考える習慣や食の知識、食を選択する力を身につけるための学習をいいます。今月は『食育月間』となっています。

せかい りょうり し 世界の料理を知ろう



普段の給食でも、マーボー豆腐やピピンバなど、日本以外の料理が登場していますが、ほかに世界にはたくさんの料理があります。給食を通して、世界の食に関する知識を身につけてみませんか。また2024年は、オリンピックがあります。色々な国の料理を食べて応援してみませんか。

昨年度は、日本各地をめぐる！ということで日本の郷土料理などが登場しましたが、今年度は、世界の料理を知ろう！ということで給食に登場します。

6月24日



☆ガパオ風ライス☆ タイ

ガパオライスは、タイの料理で、ガパオとは、爽やかな香りのバジルのことです。給食では、バジルなどは入れませんが、ひき肉などを入れた具をごはんにかけるガパオライス風にしてみました。

☆フォーガー☆ ベトナム



あっさりスープに鶏肉と野菜のおいしさが詰まったフォーガーは、ベトナムの国民食ともいえる代表的な料理です。『フォー』は、お米のめんのことで、『ガー』は、鶏の意味です。