

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 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
唾液の働きで、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。



6月は、食育月間です



『食育』という言葉は、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。

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。