

# 給食だより～元気～6月

梅雨入りが間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒かったりと体調を崩しやすいときです。栄養や睡眠をとって、元気に過ごしましょう。また、食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなどに、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

## 6月の献立より

### ☆今月の地場産物（伊賀・三重産）☆

米・小麦粉・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・豆腐・油揚げ・鶏卵・わかめ・ひじき・あおさ・たまねぎ・ねぎ・小松菜・チンゲン菜・キャベツ・もやし・たけのこ・きゅうり・はくさい・にんにく・じゃがいも・モロヘイヤ・なす・菜の花オイル

※紙面の都合上、伊賀・三重産しか掲載しておりませんが、他の食材の産地も開示しています。

（魚の産地は、右の二次元コードを読み取り、6月詳細をご覧ください。）

いつでもお問い合わせください。いがっこ給食センター元気【41-0888】

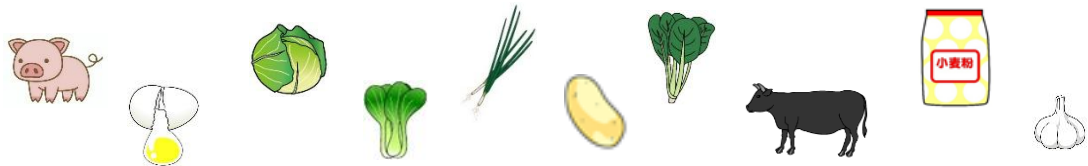


### 今月の「いがスマイル給食」

6/8(月) 米・豚肉・鶏卵・キャベツ・チンゲン菜・ねぎ

6/18(木) 米・豚肉・じゃがいも・小松菜・キャベツ

6/29(月) 米・牛肉・豚肉・小麦粉・にんにく・じゃがいも・きゅうり



6月19日(金)：みえ地物一番給食の日



この日は、三重県産の食材をたくさん使った給食の日です！詳しくは、6月中旬発行の給食だよりをみてください。

## おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

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ません。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、毎日の食生活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>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------

## 6月は牛乳月間です！



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のこについて、理解を深める機会にしましょう。

### 給食にはどうして牛乳が出るの？

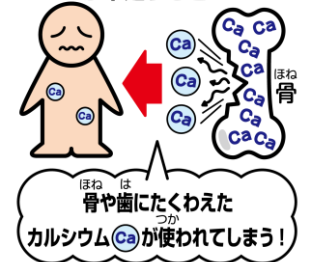
それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとりほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

### 今日の牛乳どんな味？

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場でいつも同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。



からだの体液中のカルシウムが不足すると...



### 牛乳は「農産物」！

