

給食だより～元気～6月

いよいよ梅雨の季節です。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。また6月は食育月間、6月4日からは歯と口の健康週間も始まります。食べ物の入口になる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接につながりがあります。

かむって、こんなにすばらしい

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとてもいいことがたくさんあります。



きおくをよく、たか記憶力を高める!



リラックスできる!



ばよぼうむし歯を予防する!



ひょうじょう、ゆた表情が豊かになる!



しょうか、きゅうしゅう消化・吸収をよくする!



はなら、はつせい歯並びや発声がよくなる!



うんどうのうりよく運動能力をフルに発揮できる!



たす、ふせ食べ過ぎを防ぐ!

～朝ごはんにおすすめの給食レシピ～



小魚の佃煮

6/6(木)の献立より

小魚は、骨ごと食べられるので、カルシウムがたくさん含まれています!

材料	1人分	4人分
ちりめんじゃこ	6g	24g
こいくちしょうゆ	1.5g	小さじ1
みりん	2.25g	小さじ1.5
さとう	0.75g	小さじ1
酒	1.5g	小さじ1

作り方

- ① こいくちしょうゆ・みりん・さとう・酒を煮立たせる。
- ② ちりめんじゃこを入れて煮詰める。
- ③ ごまを入れて、味をととのえる。

6月の献立より

☆今月の地場産物(伊賀・三重産)☆

米・米粉・小麦粉・牛乳・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・豆腐・鶏卵・わかめ・ひじき・生しいたけ・きゅうり・ねぎ・小松菜・チンゲン菜・にんにく・じゃがいも・だいこん・モロヘイヤ・もやし・抹茶・お茶の葉・たけのこ水煮

※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。

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氣【41-0888】

(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。)



今月の「いがスマイル給食」

6/7(金) 米・牛肉・にんにく・鶏卵・ねぎ

6/24(月) 米・豚肉・にんにく・キャベツ・きゅうり・小麦粉・抹茶・お茶の葉

6月18日(火)：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。