給食だより6月

令和4年度
はごろも学校給食センター
TEL　897-8560
FAX　897-8561

蒸し暑い日が続いたりと体調を崩しやすい時期です。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など、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

今月の行事食・特別給食

2日（木）　ユッカヌヒー

旧暦の５月４日。各地でハーリーが行われたりします。

18日（金）　カミカミ献立の日

噛みごたえのある食材を使用した献立です。

6日（月）～10日（金）　歯と口の健康週間

この１週間はかみごたえのあるメニューやカルシウムの多い食材を取り入れています。

16日（木）　郷土料理の日献立

毎月第３木曜日は「郷土料理の日」です。

17日（金）　食育の日献立

毎月１９日は「食育の日」です。

22日（水）　慰霊の日献立

２３日は慰霊の日、戦後直後は食べ物も少なく、芋や芋の葉を食べていました。

今月の地場産物

地場産物って？？
→地元（宜野湾市近郊、県内）でとれた食べ物のこと。新鮮でおいしいよ♪

- 小松菜
- ねぎ
- へちま
- にら
- きゅうり
- チンゲンサイ
- パパイヤ
- とうがん
- しめじ
- えのきだけ
- もやし

6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」

「かむ」ことと脳のワーキングメモリ

勉強を長時間続けていると、集中力が切れ、作業効率が落ちてきます。その原因の１つとして考えられているのが脳の「ワーキングメモリ（作業記憶）」の低下です。ワーキングメモリとは、短い時間に脳中で情報を保持し、同時に処理する力で、会話や読み書き、計算など、私たちの日常生活や学習を支える重要な脳のはたらきです。この能力が、「かむ」ことによって、加速したり回復したりする効果がありそうなことが研究により明らかにされています。また、かむことで、集中力、注意力、脳の応答速度などもアップすることもわかってきました。「かむ」ことには、消化を促すこと以上の効果がありそうです。

食育月間

ふり返ってみよう！
毎日の食生活

1

朝、昼、夕の３食をしっかり食べていますか？

2

好ききらいをしないで食べていますか？

3

できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？

4

食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか？

5

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

6

家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？

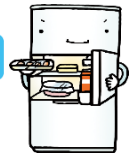
7

食品を買うときには、表示をよく見ていますか？

食中毒予防の3原則

つけない！

増やさない！



やっつける！