

6月給食だより

令和3年度
はごろも学校給食センター
TEL 897-8560
FAX 897-8561

朝夕は涼しいのですが、梅雨とは思えないほどの暑い日が続き、体調を崩しているお子さんもいらっしゃるのではないのでしょうか。さて6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活をおくるためにとても大切なことです。子供の時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、日ごろの食事のとり方や生活習慣について見直してみましょう。

今月の行事食・特別給食

1日(火) 県産お菓子の魅力発信事業

御菓子御殿さんから紅芋タルトの提供があります。

4日(金)~10日(木) 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！

10日(木)目にいい献立

「目のビタミン」とも言われるビタミンAを豊富に含む食材を使用した献立です。

14日(月)ゲンガチグニチ献立

沖縄版子どもの日♪

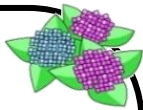
沖縄では旧暦の5月5日に「あまがし」をいただき、子どもの健康を願います。

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。

22日(月)慰霊の日献立。(23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

しばさんぶつ

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
- ・にら
- ・ピーマン
- ・キャベツ
- ・ねぎ
- ・へちま
- ・なす
- ・とうがん
- ・きゅうり
- ・にがうり(ゴーヤー)
- ・トマト

歯と口の健康週間 6/4~6/10

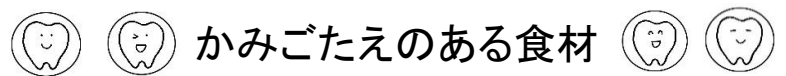
みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

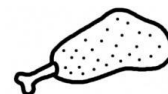
6月は食育月間です★



平成17年(2005年)に成立した食育基本法を踏まえて、政府により決定された食育推進基本計画では、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図っていくため、毎年6月を「食育月間」に決めました。「食」についての正しい知識を身につけ、家族の食生活をふり返り、健康で充実した生活を送っていきましょう！



かたくちいわし(カエリ)



とりにく



まめ類



たけのこ



れんこん



ごぼう

食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せず早めに食べることで、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。

