

給食だより

えがおのじかん



令和2年度6月号

丹波山村学校給食センター

栄養教諭

小林



約2か月ぶりの学校再開で、嬉しい気持ちでいっぱいですが、疲れがでてくるころかもしれませんね。6月は梅雨の時期で雨が多く降り、蒸し暑い日や肌寒い日があったりと、体調を崩しやすくなります。また、マスクをしていると、喉の渇きに気がつきにくくなります。こまめに水分補給をして元気に過ごしましょう。



給食開始



待ちに待った学校給食が始まりました。全校そろって食べるのは、まだもう少しの我慢となりますが、おしゃべりができない分、目の前の給食

をしっかり観察して、五感をフルに使って味わってみたいと思います。

4月、5月の献立で楽しみにしていたあんなメニューやこんなメニュー…。これから登場させられたらいいなと思っています。みなさんの好きなメニュー、食べたいメニューぜひ教えてください。



TABAの山菜



GWが明けたころ、6年生から丹波で収穫したこごみをもらいました。さっとゆでて、ごま和えとお浸しにして小学校の先生たちでおいしくいただきました。鮮やかな緑で、さわやかな苦みが絶品でした。来年は給食で天ぷらにしたいな…！と企んでいます！！おすそわけありがとうございました☆

6月の給食目標

『じょうぶな歯や骨をつくるための食生活を心がけよう』
歯と口は、食べものを食べたり、飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯磨きはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身に付けることが大切です。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分に味わうことができる	満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ	満腹感	だ液がたくさん出て、虫歯を予防する
消化を助け、栄養の吸収が高まる	あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる		脳が活性化し、精神を安定させる

よくかんで食べるコツ

どんな味がするか意識しながら食べる	食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かまようにする	かみごたえのある食べ物を取り入れる	口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない
-------------------	-------------------------------	-------------------	---------------------

1234...10

「歯と口の健康週間」

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。歯と口の正しい知識を身につけて、歯の寿命を延ばし、健康増進につなげようという取り組みです。給食では、かみごたえのある食材を使ったり、歯の健康には欠かせないカルシウムの多い食材を使った献立を考えました。歯と口の健康週間に備えて、今からコツコツ、かむことを意識しましょう。食後の歯磨きもお忘れなく！

