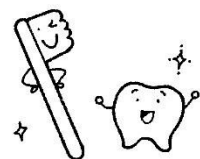


給食だより 6月

みなさんはむし歯がない健康な歯を保てていますか？
歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。

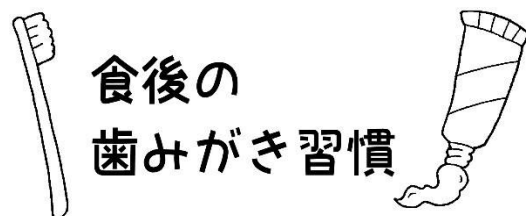


かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉い焼き物も、かみごたえがアップします。



食後の
歯みがき習慣

歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままですと、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

かみごたえアップ大作戦！



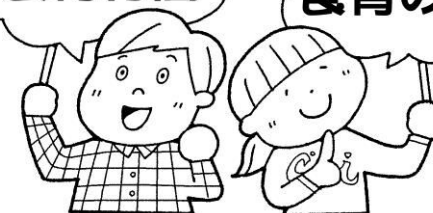
ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



北部小学校6年生考案

鎌ケ谷のご当地メニューが給食に登場します！

北部小学校の6年生が昨年度総合的な学習の時間に、鎌ケ谷市のご当地メニューを考えてくれました。鎌ケ谷の野菜を使ったメニューがたくさん提案された中で、鎌ケ谷産のかぶが入ったチャーハン「かまたんのご褒美チャーハン」と鎌ケ谷産の大根が入ったチャーハン「シャキうま大根チャーハン」を考えたグループのメニューを給食センター用にアレンジして「鎌ケ谷野菜のあんかけチャーハン」として6月の給食で採用することになりました。時期的に鎌ケ谷産の大根は入手困難なため、鎌ケ谷産の野菜はかぶだけになりますが、子ども達の思いが詰まった鎌ケ谷ご当地メニューを楽しみにしてください。

中学校は 6月26日（木）

小学校は 6月27日（金）に登場するたん



★小学校3年生が、給食センター見学を行っています★



毎年5月～6月にかけて、市内小学校3年生のみなさんが、社会科の学習として給食センターの見学にきています。給食センターの一日の紹介や、当日の給食調理の様子の見学、実物の調理道具を使って調理の仕事の体験などを行っています。これを機会に、給食に興味を持ってもらえたら嬉しいです。