

龍食だより～元気もいもい～



令和5年6月号
龍ヶ岳共同調理場
文責：池田

紫陽花のきれいな季節になりました。

しかし、6月は梅雨入りすると高温多湿になり、食べ物が特にいたみやすくなるので、給食ではよりいっそうの注意を払う時期になります。

食中毒が起きないように食品の選定・管理、下処理、調理の徹底を行っていきたく思います。



6月は食育月間です！！



平成17年7月に食育基本法が施行され、国を挙げて食育が推進されることになりました。

そして、この食育推進を広く浸透させるために毎年6月を食育月間、毎月19日を食育の日と定められました。

「自分」、「家族」、「クラス」、「龍っこ」の食べるを考える機会になればと思っています。6月の給食では「歯と口の健康週間」に合わせたかみかみメニューや上天草の食材を積極的に使用するなどの取組を行います。また、小学校では給食時間に訪問し、話をしたり、食育クイズなどを行ったりしながら、楽しく「食」について考えてもらえればと思っています。また、引き続き黄・赤・緑の朝ごはんの摂取も推進していきます。

よくかんで食べよう

ひとくち何回かんで食べていますか？ひとくち30回かんで食べるのが理想ですが、なかなか難しいようです。3回程度かんで飲み込んでしまう子ども見かけます。まずは10回かむ。次は20回・・・とかむ回数を増やしていきたいですね。



上天草の食は？

給食を通して、上天草にどんな食べ物があるのか、どんな郷土料理があるのかを知り、上天草のいいところを探しましょう。

朝ごはらは

1日のスタートです！

朝ごはんを食べなかったり、パンだけ食べてきたりしていませんか？主食・主菜・副菜などのそろった朝ごはんが理想です。しっかりバランスのとれた食事をするのが子どもたちの今、そして将来の心と体の健康へつながっていきます。

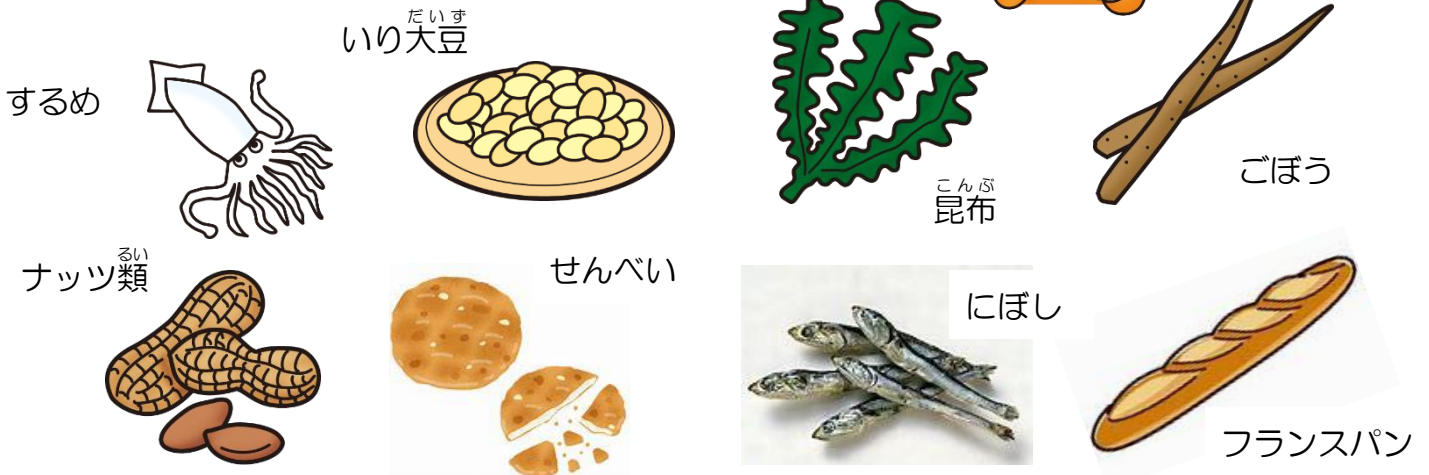


は くち けんこうしゅうかん
●6月4日～10日は、歯と口の健康週間です!

おいしく食事を味わい、体に十分な栄養をとりこむためには、しっかりと噛むことができる健康な歯がとても重要です。健康な歯を保つためにも、よくかんで食べて、食事の後はしっかりと歯をみがきましょう!



しよくざい うんどう
こんな食材で、かみかみ運動!!



ちゅうたいれんおうえんこんだて
●6月16日は「中体連応援献立」です!



りゅうがたけちゅうがっこう
 龍ヶ岳中学校のみなさん、6月17日、18日にある中体連、精一杯がんばってください。給食メニューで応援しています!

主食: キムチごはん・・・ごはんなどの炭水化物は体を動かすエネルギー源になります。豚肉に含まれる「ビタミンB1」とキムチに含まれる「クエン酸」は、疲れた体を元気にします。

牛乳: カルシウムたっぷりで成長期に欠かせない栄養が豊富に含まれています。また、骨を作る働きだけでなく、神経系の伝達や筋肉の収縮にも関係しています。

副菜: ほうれん草とひじきの和え物・・・ビタミンやミネラル、鉄分を含み、体のコンディションを整えます。

汁物: かき玉汁・・・水分やおかずで足りなかった栄養の補給などの役割があります。

デザート: アセロラゼリー・・・ビタミンCが豊富です。

