

まいつき
毎月 19日は
しょくいく
食育の日!!



食事の前には
しっかり手洗い
をしよう!

文責: 源



6月のふるさとくまさんデー

毎月19日の食育の日は、八代や県内でとれた食材を使った料理や郷土料理を給食に取り入れています。今年度より、「ふるさとくまさんデー」の名称で実施します。

6月 19日 (金)

- * 麦ごはん * 牛乳
- * 魚のさらたまソースかけ
- * ジャガイモのきんぴら
- * 五目汁

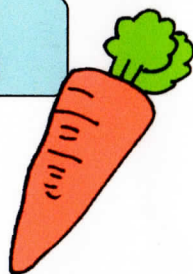
今月のふるさとくまさんデーの
八代産および熊本県産の特産物

☆米…給食のお米は八代産です!

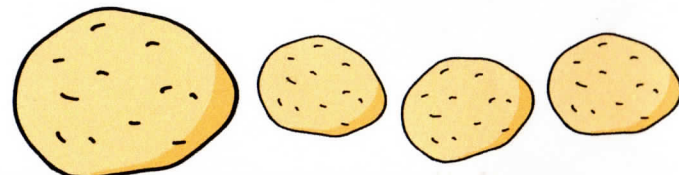
☆じゃがいも…八代産

☆ごぼう・にんじん・ねぎ・

サラダたまねぎ…熊本県産



じゃがいも 愛ポテト



八代市鏡町北新地では、「愛ポテト」というブランド名がついたじゃがいもが作られています。県内一の収穫、出荷を誇るメークイン種の白いジャガイモです。5月～6月中旬ごろに収穫し、全国に出荷されています。

サラダたまねぎは、みずみずしく辛みが少ないので、そのまま生でサラダとして食べられるたまねぎです。温暖な水俣・芦北地方を中心に栽培されています。給食では、サラダたまねぎをおろして作ったソースを、魚にかけて提供します★



サラダたまねぎ



は 歯によい食事を知ろう



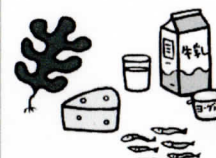
じょうぶでけんこうな歯をつくろう!

歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。



①よくかんで食べよう!

よくかんで食べると、だ液がたくさん出て、むし歯を防いでくれます。



②カルシウムをとろう!

歯を丈夫にしてくれるカルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、海苔などを食べましょう!



③ストップ!だらだら食い

おやつをだらだら食べていると、歯が弱くなり、むし歯になりやすくなります。



④食べたら、はみがき!

しっかりブラッシングをして、歯についた汚れを落としましょう!

～6月は食育月間～



食育とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、「食」を選択する能力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食べることは、健康な生活を送るため、そして心と体を育てるための「基礎」となります。この機会に、日頃の食事のとり方や生活習慣について見直し、できることから家族みんなで取り組んでみましょう。



★例えばこんなことに取り組んでみませんか?★