

まいつき
毎月 19日は
しょくいく
食育の日!!



文責：栄養教諭 金田

6月のふるさとくまさんデー

まいつき 19日の食育の日にあわせて八代や県内でとれた食材の使用、また、郷土料理などを「ふるさとくまさんデー」として実施しています。

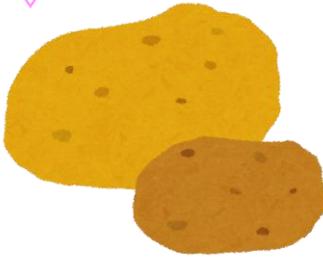
6月 19日 (水)

- * 小麦ごはん * 牛乳
- * 太刀魚のしょうがだれ
- * なすのみそ汁
- * ジャガイものきんぴら

こんげつ
今月のふるさとくまさんデー
やつしろさん くまもとさん とくさんぶつ
八代産および熊本産の特産物

- ☆ 米…給食のお米は八代産です!
- ☆ ジャがいも、なす…八代産
- ☆ 人参、ねぎ、しょうが…熊本県産

愛ポテト



やつしろしかがみまきたしんち
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。「メイクイン」という品種で、煮崩れしにくく、煮物や炒め物などに向いています。
いま じき あじ しゅん あじ しん
今の時期だけ味わえる旬の味「新じゃが」です。

6月は食育月間!

まいとし がつ しょくいくげっかん まいつき
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。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。

まいにち た みじか しよく
毎日食べている身近な「食」について、ぜひ家族で話してみてください。

むし歯を防ぐ食生活で8020

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は一生使い続けていくものです。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

あま かし
甘いお菓子やジュースを よくかんで食べる
だらだら食べ続けない

しょくじ あと は
食事の後は歯みがきをする

