

毎月 19日は
食育の日!!



6月号

中部学校給食センター
文責 島/江



6月のふるさとくまさんデー

毎月19日の食育の日にあわせて八代地域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 18日 (水)

- * セルフ鶏にう丼
- * (麦ごはん 鶏にう丼の具)
- * 牛乳
- * わかめスープ
- * トマトサラダ



今月のふるさとくまさんデー
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！
☆レタス、トマト…八代産
☆麦、豆腐、小麦粉、にんじん、えのきたけ、にら、しょうが、きゅうり…熊本県産



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「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。

ひ
肥満予防

み
味覚の発達

こ
言葉の発音
はっきり

ぜ
全力投球



の
脳の発達

いー
胃腸快調

が
がん予防

は
歯の病気
予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

6月の「いい歯のメニュー」

は
歯を強くするカルシウムを多く含む食材
&かみごたえのある食材

★かみかみあえ…さきいか



★焼きししゃも…ししゃも

★とうもろこしの塩ゆで…とうもろし

★鶏肉とごぼうの煮物…ごぼう



★ひじきごはん…ひじき

★ビーンズサラダ…ミックスビーンズ

★食ソフトチーズ…ソフトチーズ

★食おさつスティック…おさつスティック

★手作り佃煮…いりこ・昆布

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、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。

まいとし
毎年6月は
食育月間

まいつき
毎月19日は
食育の日

