

6月の給食だより

給食に関する質問等は、岩見沢調理所までご連絡ください。(Tel 22-4008) e-mail : kyuu01@mc.city.iwamizawa.hokkaido.jp



たんたん ニン太



今日のもくひょう
よくかんで
食べよう!

6月4日は虫歯予防デー
給食では、Bコース3日・Aコース4日に
むし歯予防こんだて
がでるよ!
よくかんでたべようね!

6月は食育月間!

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。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。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



かむ かむ (かむ かむ)

よくかんで食べることは健康の基本

最近、よくかまないで、ご飯やおかずを食べる人が増えています。しっかりかめば、消化がよくなるだけでなく、学習やダイエットにも効果があります。

- 虫歯の予防**
かむ回数が多いと、だ液の分泌も多くなり、消化や口の中の衛生状態がよくなる。
- 学習に効果**
食べ物をかむという口の動きが、脳の中樞を刺激して、脳の血液が増え、意識の集中を示す脳波が大きく現れる。
- ダイエット効果**
かむ回数が多いと消化・吸収がゆっくりと進行し、血糖値の上昇スピードもゆるやかであるため体脂肪の増加がおさえられる。

食に関する指導

5月 8日 北真小学校6年生「献立を考えよう」
12日 メープル小学校1.2年生「チャレンジマナー」
14日 日の出小学校6年生「献立を考えよう」
15日 日の出小学校5年生「規則正しい食生活」
16日 中央小学校6年生「献立を考えよう」

5月は、8学級に栄養教諭が訪問し食の指導をしました。どのクラスもとても真剣に取り組み、楽しく勉強することができました。みなさんが「食」についてたくさんを学び、興味を持ってもらえたら嬉しいです。これからも、食の指導に伺いますのでよろしくお願いします。



今月のおいしい旬野菜こんだて

6月は、「アスパラ」と「きゅうり」です。

- ・Aコース3日(火)・Bコース4日(水)
- 「黒千石とアスパラのポターージュ」
- ・Aコース17日(火)・Bコース18日(水)
- 「もやしときゅうりのナムル風」

アスパラには、アスパラギン酸というアミノ酸が含まれ疲労回復や風邪予防にも効果があります。

きゅうりは、みずみずしい香りとパリッとした歯切れのよさが特徴で、体を冷やしてくれる効果があります。表面のいぼがチクチクす

今月の注目メニュー

旬の野菜の日・たんたんの日こんだて
・Aコース3日(火)・Bコース4日(水)
「黒千石とアスパラのポターージュ」

岩見沢産の黒千石とアスパラを使ったポターージュです。
黒千石は黒豆の1種です。豊富なポリフェノールやミネラルを多く含み疲労回復効果があります。よくかむとほんのりとした甘みが味わえますよ。
よくかんで美味しく頂きましょう。

給食試食会のお知らせ

日時 平成26年6月17日(火)11時~

場所 岩見沢市立学校給食岩見沢共同調理所

食数 先着20食(284円、当日徴収します)

申し込み 岩見沢共同調理所まで先着順(22-4008)

ぜひ岩見沢の子供たちが食べている給食をご賞味下さい。