



6月給食だより

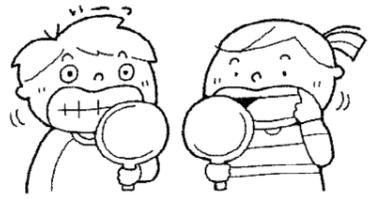
令和5年5月31日

陸別町給食センター

よくかんで食べよう

＜6月4日～10日は歯と口の健康週間＞

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。むし歯はありませんか？丈夫な歯を維持するため、よくかむ習慣を身につけると体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。



よくかんで食べると、いいことがいっぱい！



食べすぎを防ぐ



脳におなかがいっぱいという信号が伝わり食べ過ぎを防ぎます。

集中力アップ



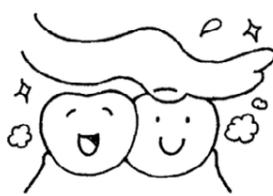
脳の働きがよくなります。

消化・吸収を助ける



食べ物を細かくしたり、だ液がまざることとで消化吸収がよくなります。

むし歯を防ぐ

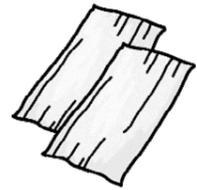


だ液が口の中をきれいにしてくれます。

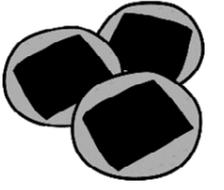
かむ力をつけるために、かみごたえのある食べ物を食べよう



ごぼう



こんにゃく



せんべい



ナッツ



するめ

5日(月)から9日(金)の給食メニューに、かみごたえのある食材や、丈夫な歯を作る食材を使用しました。「かむ」ことを意識して食べてみてください。

『有限会社 サンライズ』さんから、『陸別しばれ和牛』20kgを寄贈していただきました！

(6月1日のアスパラ牛丼・ユッケジャンスープに登場します！)

陸別しばれ和牛を寄贈していただいた『有限会社 サンライズ』古田さんより、陸別町子どもたちへのメッセージをいただきました。古田さんの想いを受け取り、感謝していただきましょう。

古田さんより

みなさんは食べ物で体と精神に影響することを知っていますか？食べ物で体が健康になったり、逆に悪くなったり、精神的にも負担がかかるものもあります。いま、日本にはおいしい食べ物がいっぱいありますが、体に悪い食べ物もいっぱいあります。GoogleやYouTubeで調べてみると良いでしょう。きつとびっくりすると思います。何を食べるかは自分で決めることができるので安全な物を選んでほしいと思います。陸別町で育った安全な陸別しばれ和牛をぜひ食べてください。

牛乳・乳製品の無償提供が始まります！

新型コロナウイルスの感染拡大の影響により消費が減少した牛乳・乳製品等の消費拡大を目的として、今年度、『陸別町農業協同組合』さんから、牛乳・乳製品等を無償提供していただけることになりました。6月より、毎月1回、ヨーグルトやチーズなど、さまざまな乳製品を提供予定です。「子どもたちに、牛乳や乳製品のよさをもっと知ってほしい」という思いが込められています。陸別町農業協同組合さんや、生産者さんに感謝していただきましょう。

6月は、7日に「さけるチーズ」を提供予定です！お楽しみに♪



献立のお知らせ

1日：アスパラ牛丼

オイスターソースで味付けしたアレンジ牛丼です。牛肉には、貧血の予防に役立つ「鉄」や、体の細胞を作る「たんぱく質」が豊富に含まれています。ビタミンCを含むアスパラガスと組み合わせることで、鉄の吸収を高めます。また、アスパラガスから発見された「アスパラギン酸」は疲労回復効果があり、アスパラガスはもちろん、牛肉にも豊富に含まれています。運動会や部活動の練習で、体をたくさん動かすことも多くなるので、栄養もしっかり取って、体の疲れを癒しましょう。

