



給食だより

川北町

梅雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、体調をくずしやすい時期でもあります。バランスの良い食事やこまめな水分補給など、体調管理を心がけましょう。

6月は「食育月間」です

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。成長期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。学校では、年間計画をもとに地場産物について学習したり、食育を行ったりしています。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てみましょう。



参照：『食育ガイド』（内閣府）

6月の地場産物 ウィーク

16日～20日の給食に、川北町産や石川県産の食材を多く使用したメニューが提供されます。例えば、川北産の《玉ねぎ》を中華スープやたまごとし、ぶたじる、チャウダーなどに使います。どうぞ味わって食べてください。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」

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、かみごたえのあるものを食べるようにしたり、おやつを食べるときは時間や内容を工夫したりして、歯の健康を守る食生活を心がけましょう。



【6月の給食のカミカミメニュー】

- ・ぶた肉と大豆の揚げからめ
 - ・切干だいこんのカミカミサラダ
 - ・かみかみ芋チップス
 - ・きびなごのカリカリフライ
 - ・みそきんぴら
- 日ごろからよくかんで食べることを心がけましょう！ □