

給食だより

6月号

令和7年度
珠洲市立緑丘中学校

6月の給食目標 よくかんで食べよう



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



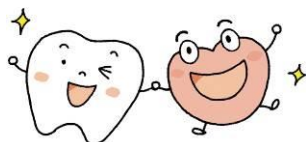
よくかむとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。




6月4日～10日は



歯と口の健康週間

むし歯予防デーの6月4日の給食には、かみごたえのある料理や食材が登場します。また、ごまがらめの中には煮干し、みそ汁のこまつなには、歯を作るもとになるカルシウムがたっぷり含まれています。よ～くかんで残さず食べましょう。

また、裏の献立表には、 = 「かみかみメニュー」、**Ca** = 「カルシウムを多く含むメニュー」として表示しています。チェックしてみてくださいね！

【かみかみおやつレシピ】さつまいもチップス

材 料：さつまいも 2cm長さぐらい、塩 少々

作り方：①さつまいもをよく洗って、スライサーでうすくスライスし、水にさらす。

②キッチンペーパーで水気をふきとる。

③耐熱皿にクッキングシートをしき、その上にさつまいもを重ならないように並べる。

④電子レンジ（600W）で様子を見ながら3分加熱して、塩をふる。

※こげそうなら途中でとめよう！3分加熱してもまだやわらかい場合は、

10秒ずつ加熱時間をのばしてみてくださいね。



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。生涯にわたって健康に過ごすため、子どものうちからよりよい食生活を送ることが大切。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日

毎日の食事や様々な食に関する経験から、「食」について学んでいきましょう。

世界の料理をご紹介します

ミネストローネ(イタリア)



イタリアの家庭料理の1つ。

トマトが具材として使われることが多いですが、季節や地方、家庭によって具材は異なります。チーズ、ショートパスタ、米などを入れることもあるそうです。いろいろなミネストローネを食べてみたいですね！

26日の
給食に
登場します！

