



きゅうしょくだより

久御山町学校給食研究会



6月4日～10日は歯と口の健康週間です

いつまでもおいしく楽しく食事をするためには、健康な歯と口を守ることが大切です。
歯と口の健康を守るためには、どんなことができるでしょうか？



よくかんで



じょうぶな歯に！



じょうぶな歯をつくり、健康な口を守るためには、よくかんで食べることが大切です。

太りすぎをふせぐ！



よくかむと、脳の満腹中枢が刺激され食べすぎを防ぎます。

頭がはたらく！



あごの筋肉を動かすと脳の血流量が増え、脳が活性化します。

消化をお助け！



よくかむとだ液が出て食べものの飲み込みや消化・吸収を助けます。

むし歯をふせぐ！



かむことによって出ただ液のはたらきで、むし歯を予防します。

かむ力を つけよう！



かむ回数を増やすために工夫してみよう！



かみごたえのある食べものを食べよう

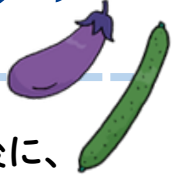
食材を大きく切ってみよう



飲み物や汁物などの水分で流し込まないようにしよう



トマト・なす・きゅうり



毎月の食育の日（19日）前後に、久御山町でとれた『旬の野菜』を味わう献立を実施します。地元のおいしさを再発見してみましょう！



6/17 (水)

小型パン

トマトとなすのスパゲティ

きゅうりとコーンのサラダ

ぎゅうにゅう

6月は、久御山町でとれた旬のトマト・なす・きゅうりを給食に取り入れます。

トマト

赤い色のもとになる「リコピン」が含まれ、甘みと酸味が楽しめる夏野菜です。

なす

やわらかい食感が特徴で、油との相性がよくうま味を含んで料理になじみます。

きゅうり

水分やカリウムが多く、暑くなる季節に体の水分調整をしてくれます。

旬の時期にとれる野菜は、味や香りがよく、栄養価も高くなります。

夏野菜をおいしく食べて、元気な体をつくりましょう！

私たちが運んでいます！



旬菜の里

給食では、週に1～2回、久御山町で育てられた旬の野菜を使用しています。町内の農家さんたちが愛情を込めて大切に育ててくださったものです。

新鮮でおいしい久御山町の野菜を味わいながら、地域の恵みや、生産者の方々への感謝の気持ちを感じてほしいと思います。

給食で使用している久御山町産の野菜は、『旬菜の里』さんが数量の調整や配達などをしてくださっています。

お店には旬の野菜がたくさん売られているので、ぜひ訪れてみてください！

次回の7月号からは、野菜を育ててくださっている農家さんを紹介する予定です。お楽しみに！