

くまのし きゅう しょく 給食だより



6月号



木本共同調理場

6/4~6/10



ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育をたすける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	-------------------	-------------------	-------------------

かむ習慣をつけるには？



★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？



★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食物



世界の食べ物を知ろう！



6月16日から18日に三重県志摩市で『G7 三重・伊勢志摩交通大臣会合』という会議が開催されます。7つの国の交通担当大臣達が集まり、これからの未来の自動車や道路の開発などについて話し合います。参加する国はカナダ・フランス・アメリカ・ドイツ・イタリア・イギリス・日本です。これらの国の食べ物について紹介します。給食によく出る料理もありますね。



カナダ

サーモンフライ
メープルシロップ
ロブスター



フランス

魚のムニエル
ポトフ
グラタン



アメリカ

フライドチキン
ポークビーンズ
コーンチャウダー



ドイツ

ソーセージ
ジャーマンポテト
プレッツェル



イタリア

ミネストローネ
ミートソーススパゲティ
ピザ



イギリス

フィッシュアンドチップス
ローストビーフ
紅茶

6/8のハンバーグの牛ミンチは岡田精肉店さんより寄付していただきます。