



200玉!!

5月メロンが登場



5月は「アンデスメロン」を給食に出しました。給食センターでは約200玉を切りました!



6月は「なす」です。うとんうまか食材を味わって食べてね!

校・園で視聴してもらおう取組みを行っています。また、生産者のインタビューなどの動画を、学



うとんうまかデー

給食は食の宝箱

給食の献立は栄養のバランスだけではなく、食べものの働きや食文化などを伝える役割もあります。6月は献立にいろいろなテーマがついているのでどんな料理が出てくるか考えてみましょう!いろいろな味を経験することで、食べる楽しさが増えることでしょう。



ぜひ、ご家庭でも給食の話題をしたり、家族団らんの食事の時間を意識したり、料理を楽しんだり、食育月間を楽しんでください。

毎月十九日は「食育の日」、6月は「食育月間」です。食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基盤となるものです。様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが大切です。

6月は食育月間

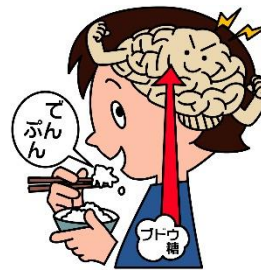
宇土 ぱくぱく通信

給食センター 作成者：川口

“はやね・はやおき・あさごはん”

健康や成長のために必要な栄養量を確保するためには、毎日の家庭の食事とても大切です。特に、朝ごはんは午前中の勉強や運動を頑張る栄養源です。熊本県教育委員会の調査によると令和元年度に比べ、朝食摂取率の低下がみられています。“早寝・早起き・朝ごはん”を合言葉に、よりよい生活習慣を心がけましょう。

<あたまのスイッチ> <からだのスイッチ> <うんちのスイッチ>



朝は脳もエネルギー不足です。脳のエネルギー源であるごはんやパンをしっかり食べましょう!

眠っている間に体温が下がっています。朝ごはんを食べると体温が上がり、元気に動くための準備が整います!



毎日の排便は健康のしるし。朝が一番うんこの出やすい時間なので、朝からトイレに行く時間を確保しましょう!

Let's Cook!

給食レシピ



6月の給食メニュー

かみかみあえ

6月4~10日は 歯の衛生週間



<材料> 4人分

- さきいか 35g
切干大根 15g
にんじん 20g
きゅうり 75g
いりごま 大1
砂糖 小2
A 酢 大1
薄口しょうゆ 小2
※小…小さじ、大…大さじ

<作り方>

- ① 調味料Aを混ぜ合わせる。
② さきいかは食べやすい長さに切り、①に漬ける。
③ 切干大根は水戻しし、食べやすい長さに切る。歯ごたえのある硬さにゆがき、水気を切り冷ます。
④ 人参は千切り、きゅうりは輪切りにし、塩もみをする。水気をしっかり絞る。
⑤ すべての材料を混ぜ合わせる。

おつまみコーナー等にあるさきいかです。