



○給食指導目標○
よく噛んで食べよう
○食に関する指導○
骨や歯を丈夫にする食品を知ろう

嘉手納町立学校共同調理場
☎ 956-3107

6月は食育月間 ~家族みんなで取り組みましょう~



子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と同じように「食事」をととても大切にしています。「食事」は、ただ単に食欲を満たすだけのものではありません。

なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには、欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。



私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度見直してみませんか。



家族と共にする食事「共食」は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。

カミカミ・シャキシャキ

初夏の味覚でかむ力を鍛えよう!



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、あごの力を鍛え、歯並びをよくするだけでなく、食べすぎを防いだり、脳を活性化させたりと体にとってよいことがたくさんあります。この時期にしか味わえない「かみごたえバツグン」の初夏の食材を紹介します!

新ごぼう



若どりしたごぼうです。独特の歯ごたえがあり、自然と噛む回数も増えます。

アスパラガス



柔らかい穂先と根元のシャキッとした食感。筋っぽさを残さない茹で加減で!

さやインゲン



独特の歯ごたえ。「三度豆」ともいいますが、もう3回よく噛んでから飲み込んでみよう!

きゅうり



夏の定番!水分たっぷりで、パリッとした皮の食感が、噛む意欲をそそります。

するめいか・タコ



生のするめいかは夏が旬。タコも初夏の行事でよく使われます。

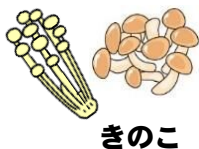
かりかり梅



未熟な硬めの梅を使い、漬けるときに卵の殻(カルシウム)と一緒に入れることもあります。

★今月のうちなーむん★

~給食で使われる県産品を紹介します!!~ ※天候等によって産地が変更になる場合もあります。



かてなちょうない
嘉手納町内の
のうかつくやさい
農家さんが作った野菜

こまつな ピーマン なす