

6月給食だより

藤岡市学校給食センター

令和7年6月1日

今月の給食目標 『よくかんで食べよう』

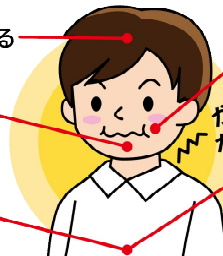
健康な体づくりはよくかむことから!

よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

生涯にわたって、心身ともに健康に暮らしていくためには、「食べる力」を身につけることが大切です。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。6月は地場産物を多く使用し、地域への関心と感謝の心をはぐくむ献立となっています。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

6月の給食の紹介

★図書コラボ献立 A献立: 3日 B献立: 12日

「おばけのアッチとドラキュラスープ」をイメージして「ドラキュラスープ」を提供します。

おばけのアッチは、レストランのシェフさんです。ドラキュラの孫で料理上手のドラちゃんから特製料理をメニューに推薦されますが、アッチはお断りします。すると、レストランのあちこちが壊れはじめ…本の最後に真っ赤な野菜で作るドラキュラスープの作り方が載っていますので、ぜひ読んでみてください。

角野栄子・作 佐々木洋子・絵 ポプラ社

★味めぐり～フィリピン～ AB献立: 13日 「アドボ・ソパス・ナタデココフルーツ」



アドボはフィリピンの代表的な家庭料理で、肉や野菜を酢やニンニクなどで味付けした煮込み料理です。ソパスはマカロニの入ったミルク風味の野菜スープで、朝食や寒い時期に食べるそうです。ナタデココは、ココナツ果汁を発酵させて作るフィリピン発祥の食べ物です。



★味めぐり～タイ～ A献立: 25日 B献立: 27日

「ガパオライスの具・エビボールのピリ辛スープ・春雨サラダ」

ガパオはホーリーバジルを使った炒め物で、ごはんの上に目玉焼きをのせて食べられています。春雨はタイでもサラダやスープ、炒め物などでよく食べられている食材です。スープは、ユネスコ無形文化遺産にも登録されているトムヤムクンをイメージして作ります。

≪藤岡市地区赤十字有功会より

寄付していただきました≫

「未来を担う子どもたちの健康と、給食の時間が楽しい時間になれば…」との思いで、「味付けのり」を無償提供していただきました。日本赤十字社のキャラクター「ハートちゃん」と赤十字の活動内容が印刷されたパッケージになっています。



≪株式会社マンナンライフより

寄付していただきました≫

「給食の思い出の一つになれば…」との思いで、群馬県の特産品のこんにやくを使った「こんにやくゼリー」を無償提供していただきました。小さくカットしたこんにやくゼリーが混ぜられたもので、低学年でも食べやすいものとなっています。

