

6月 給食だより

藤岡市学校給食センター
令和8年6月1日

今月の給食目標 『 よくかんで食べよう 』

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。



おいしく食べるために、**健康な歯**を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------

カミカミ・シャキシャキ 初夏の味覚でかむ力を鍛えよう!

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



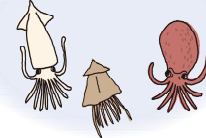
さやいんげん



きゅうり



するめいか・たこ



カリカリ梅



6月の給食でも登場します! 探しながら、よくかんで食べてみてくださいね!



6月の給食の紹介

★図書コラボ献立 & 味めぐり～大分～

A 献立: 24日 B 献立: 29日

「52ヘルツのクジラたち」に出てくる大分県の郷土料理「とり天」を提供! あわせて「だんご汁」も登場!!

—東京から祖母が住んでいた大分の海辺の町に移住した主人公の三島貴湖(みしまきこ)は、そこで、ある少年と出会う。過去を断ち切ってやってきた貴湖は、その少年にかつての自分の姿を重ね、少年を救おうと試みる— “52ヘルツのクジラ”とは、他のクジラには聞き取れない高い周波数で鳴くクジラで、仲間には気付かれないため“孤独なクジラ”といわれる幻のクジラです。ぜひ読んでみてください。



★味めぐり～メキシコ～

A 献立: 18日 B 献立: 16日

FIFA ワールドカップ2026(サッカー)の日本戦が行われる会場のひとつ、メキシコの料理が給食に登場!

「クリスピーチキンサルサかけ・チキンスープ(カルド・デ・ポジョ)」

メキシコでは、サルサ(ソース)をいろいろなものにかけて食べます。種類も豊富でメキシコ料理に華を添えています。カルド・デ・ポジョはメキシコの家料理のひとつで、ポジョは鶏肉のことです。どちらも給食用にアレンジして提供します。

《 掲示物や給食時間の放送でも紹介する予定です。お楽しみに!! 》