

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。よく噛むことで食欲も満足感が得られ、食べすぎを防いだり、肥満や生活習慣病の予防になります。最近では柔らかい食べ物が好まれますが、しっかり噛んで食べる食事を心がけましょう。そして食事の後は、きちんと歯みがきをしましょう。

また、6月は食育月間です。重点事項の中に「伝統食材など地場産物を活かした郷土料理、食事の食べ方や作法等、わが国の豊かで多様な伝統的な食文化に関する関心と理解を深める」ことが明記されています。今月の給食は和歌山県の食材を使った料理と歯の健康を考えた食事を紹介しています。

※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

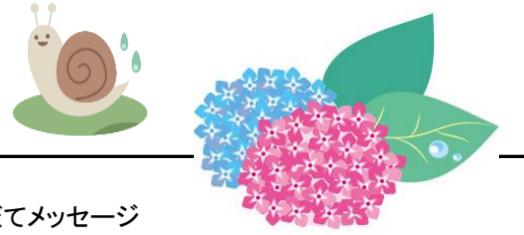


Table with columns: 日曜日, 献立名, 赤の食品, 黄の食品, 緑の食品, エネルギー (小, 中高), こんだてメッセージ. Rows include items like ごはん, うめどりのからあげ, しんしょうがごはん, etc.



食材購入等の都合により献立を変更することがあります