



# ほほえみだより



令和元年6月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (215号)

田畑の苗もすくすく成長し、新緑が気持ちのよい季節になりました。

## 6月は食育月間!

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。

毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



松伏町の学校給食で出しているお米は、町内産コシヒカリ100%です。

年に数回作る「おこわ」や「黒米入りご飯」で使用する「もち米」や「黒米」も

町内産で、主食のご飯は全て給食センターで炊いています。

### ◆学校給食のアレンジご飯

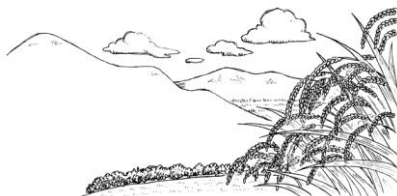
茶飯、しゃくし菜ご飯、さつま芋ご飯、栗おこわ、鶏おこわ、中華おこわ など

チキンピラフ、パプリカライス、ターメリックライス、バターライス など

### ◆松伏町で生産されている主なお米の種類

コシヒカリ、キヌヒカリ、彩のかがやき、日本晴

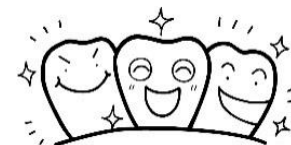
ミルクークイーン、もち米、黒米



## よくかむことは体にいい!

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。給食には、よくかむことが必要な食材や歯の材料となるカルシウムを豊富に含む食材を取り入れています。

みなさんは、食べる時に、しっかりかんで食べていますか。よくかむことは、顔の筋肉を動かし、脳を活性化することにつながるなど、たくさんの効果が期待できます。

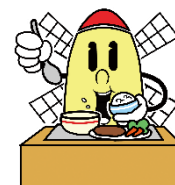


## かむことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。



保護者の皆様へ

給食に使用される食材（野菜）の産地情報は、松伏町ホームページ及び給食センターにおいて公開しています。

また、給食センターで一部の食材について放射能測定をしています。測定結果につきましては、同ホームページにて公開しています。