




ほほえみだよ！

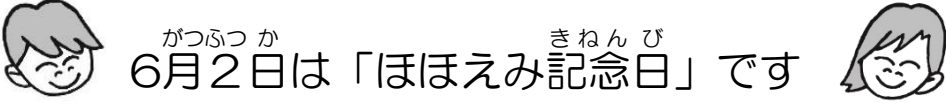
令和4年6月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (245号)

さいくに がっこうきゅうしょくげっかん
彩の国ふるさと学校給食月間



しよくいくげっかん がつ しゅうかく あき がつ さいくに がっこう
食育月間の6月と収穫の秋の11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。地域の農産物や郷土料理を知ってもらうため、6月の給食では松伏町産を含む埼玉県産の食材を使った献立や郷土料理をたくさん取り入れました。献立表に「■」印がついているのでチェックしてみましょう。



がつふつか きねんび
6月2日は「ほほえみ記念日」です

へいせい ねん がつふつか まつぶしまちがっこうきゅうしょく
平成9年6月2日に、松伏町学校給食センター「ほほえみ」がオープンし、今年で25周年を迎えます。毎年、この日を「ほほえみ記念日」としています。今年の給食には給食センターのキャラクター「ほほちゃんとえみちゃん」が焼印されたかわいい玉子焼きが登場します。季節感あるデザートのおいしいゼリーも出ます。お楽しみに！！


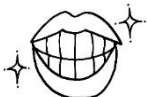




よく噛んで食べよう！



がつよっか とうか は くち けんこうしゅうかん
6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。よく噛むことは、私たちの体にとって大切な働きがあります。この期間、給食にはよく噛むことが必要な食材や、歯を強くするカルシウムを豊富に含む食材を取り入れました。献立表に「◆」印がついています。家庭での食事でもよく噛んで食べることを心がけましょう。

か こうか
《 噛むことの効果 》

<p>ひまんよぼう ◇肥満予防</p> 	<p>よく噛んでゆっくり食べることで、満腹感を得ることができます。食べ過ぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。</p>
<p>むし歯を防ぐ</p> 	<p>噛むことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。</p>
<p>しょうか・きゅうしゅう ◇消化・吸収をよくする</p> 	<p>食べ物を噛み砕いたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。</p>
<p>のう かつぱつ ◇脳を活発にして記憶力をアップ</p> 	<p>しっかり噛むと顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。勉強に重要な記憶力アップ効果に期待ができます。</p>