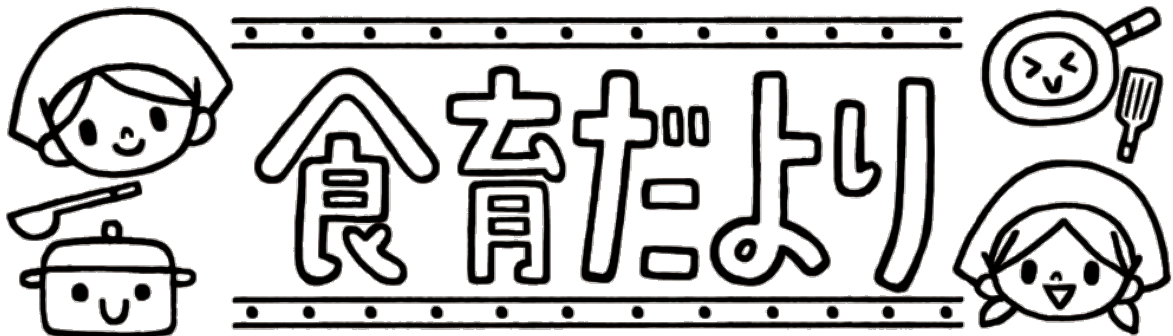
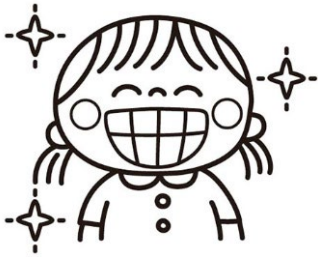




6 月は気温や湿度が高くなり、梅雨の季節を迎えます。体調を崩しやすい時期でもある為、早寝・早起き・朝ご飯を心掛け、元気に過ごしていきたいですね。

この時期は、あじやきゅうり、なす、トマトなど、初夏の美味しい食材がたくさん出回ります。給食でも、旬の食材を取り入れながら、季節を感じられる献立を大切にしていきます。



今月の郷土料理（12 日）
スタミナ納豆（鳥取県）
今月の食育の日（18 日）
とりからヨーグルトソース(歯の強化月間)

☆給与栄養目標量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
乳児	462kcal	19.1g	12.8g	1.3g
幼児	635kcal	26.2g	17.6g	1.6g



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むと、唾液が多く分泌されます。唾液には、むし歯の予防だけでなく、消化を助けたり、脳の働きを活性化させて集中力や記憶力を高める効果があります。

給食では、蓮根や乾物等、噛む力をつける食材を使用しています。食材を大きめに切ったり、食物繊維の多い食材を取り入れることも噛む力をつけるのにおすすめです。よく噛んで食べることを心がけてみてください。



6 月 15 日は千葉県民の日

千葉県は「木更津県」と「印旛県」が合併して誕生しました。

給食では、千葉県で親しまれている「あじ」を使ったアジフライを取り入れました。タンパク質やカルシウム、DHA などを含み、成長期の子供たちにも大切な栄養素がたくさん入っています。

千葉県は海に囲まれており、新鮮な魚がたくさん取れる地域です。

地元の食べ物に親しみながら、千葉県の魅力を感じてもらえたらうれしいです。

