

そうせランチタイムス

令和7年6月号
 匝瑳市学校給食センター



衣替えも終わり、梅雨入り間近となりました。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。6月は食育月間、6月4日から10日は歯の衛生週間です。食べ物の入り口となる歯と口の健康は体全体の健康にとっても密接なつながりがあります。

かむって、こんなにすばらしい (>w<)/

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。食べるときは、よくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯をみがき、健康な歯と口を保ちましょう。



記憶力を高める!



リラックスできる!



むし歯を予防する!



表情が豊かになる!



消化・吸収をよくする!



歯並びや発声がよくなる!



運動能力をフルに発揮できる!



食べ過ぎを防ぐ!

6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校給食では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんからご高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

● 家族で給食だよりを読む



● 食事のあいさつをしっかりとる



● 食品の栄養成分表示を確認する



● 親子で料理をする



そのほかにも

- 3食しっかり食べる
- 一緒に買い物に行く
- 食に関わる体験活動をする など

第9回学校給食レシピコンテスト開催決定

今年も学校給食レシピコンテストを開催することが決定しました。受賞したレシピは、11月に「東総まんきつ給食」として鮎子・旭・匝瑳の給食で提供されます。

みなさんのレシピが給食になるチャンス！
 ご応募お待ちしております！
 ☆対象者 小学校5、6年生、中学生

前回受賞献立



おどる!? 1月開催決定
 大匝瑳贈



匝瑳のみなさんはWチャンス!!
 応募レシピの中から『おどる!? 匝瑳膳(そうざせん)』として給食に登場します。匝瑳市の食材を入れたレシピを応募してみよう!

わくわく♪和食すごろく

お正月や節句など、日本には昔から季節ごとにたくさんの年中行事があります。そんな行事やお祝いの日食べる料理「行事食」について、おいしく学んでいきます。学校にすごろくシートと紹介カードを掲示しています。献立表の一口メモもチェックしてください♪

入梅



『入梅』とは、暦の上での梅雨の季節に入る時期のことです。昔は、農作業をする上で雨が長く続く時期を知るとはとても大切なことだったそう。現在は天気予報を見れば梅雨入りがわかるため活用されなくなりましたが、季節感を感じるために覚えておきたい行事のひとつです。

給食では10日に青梅ゼリーを提供します。