

6月給食だより

2023年度 No. 3

松阪市教育委員会
松阪市学校給食センターベルランチ

給食目標 よくかんで食べよう

6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく

★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物

骨の健康のためにも
大切だよ！



～今月のちゃちゃもランチ～
15日(木)に松阪産の完熟トマトを使った『ラタトウイユ』を予定しています。

6月使用予定の松阪市の地場産物

米・豆腐・油揚げ・生揚げ
こまつな・トマト・きくらげ

<p>献立紹介</p> <p>【材料】 4人分</p> <p>鶏むね肉 30g×8切れ 塩 少々 こしょう 少々 マヨネーズ 大さじ3強 コーンフレーク(無糖) 24g 粉チーズ 10g カップ 4枚</p>	<p>～8日(木)の献立より～ チキンのフレーク焼き</p> <p>【作り方】</p> <p>①鶏肉に塩こしょうで下味をつけた後、マヨネーズをからめる。 ②粗く砕いたコーンフレークと粉チーズを混ぜる。 ③カップに①を置き、②をかけてオーブンで焼く。</p>
--	--