



給食だより

6月



沼田小学校給食だより 令和2年6月23日

は くち けんこう しゅうかん 歯と口の健康週間

よくかんで食べました！

6月1日から5日は、「^は歯と^{くち}口の^{けんこう}健康週間」ということで、1週間かむことを意識しながら食べました。やわらかい^た食べ物だとあまりかまずに^た食べられるので、硬い^{かた}食べ物を取り入れ、時間をかけてよくかんで^た食べました。お家でも、かみごたえのある^た食べ物を取り入れていきましょう。



さんまる 「カミング30」でけんこうに！

「カミング30」とは、「^{ひとくち}一口^{かいじょう}30回以上よくかんで^た食べよう」ということです。

よくかんで^た食べると「だえき（つば）」がたくさん出ます。すると・・・

☆消化によい

だえきの中には^{しょうかこうそ}消化酵素があるので、よくかむと^た食べ物とだえきがよく^ま混ぜて消化を助けます。

☆むし歯予防

だえきは^{くち}口の中の^な食べかすや^{きん}菌を^{あら}洗い^{なが}流す働きがあり、^{くち}口の中の^なをきれいにしてくれます。また、^{さんせい}酸性になった^{くち}口の中をもとの^{じょうたい}状態にもどし、^{むし}むし歯を^{ふせ}防ぎます。



6月の食事マナー目標

「食器を持って食べよう」

^{きゅうしょくいんかい}給食委員会の^こ子どもたちが^{てほん}お手本になりながら、^{しょくじ}食事のマナーアップに^と取り組んでいます。6月の^{もくひょう}目標は「^{しょっき}食器を持って^た食べよう」です。^{きゅうしょく}給食のと^ききだけでなく、^{うち}お家で^た食べる^{とき}も^{おわん}おわんや^{さら}皿を^{ただ}正しく^も持って^た食べるように^き気をつけていきましょう。

しんじょうさん

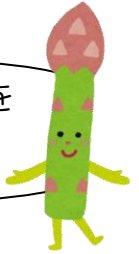
あじ

「新庄産アスパラガス」を味わいました



5月の給食で、新庄産のアスパラガスをサラダで味わいました。太くてりっぱなアスパラで、あまみがあっておいしかったです。子どもたちからも「あまくておいしい!」「アスパラ大好き!」などの声が上がりました。今回のアスパラは、新庄市から提供いただいたものです。これから、にら、牛肉、ねぎも提供いただく予定です。ありがとうございます。

アスパラガスには、ビタミン類も多いですが、スタミナを増やしたり、疲労を回復する効果のある「アスパラギン酸」が多くふくまれています。



きゅうしょく

つく

ちょうりいん

給食を作ってくれる調理員さんたち

給食室では、沼田小学校360食、北辰小学校125食、明倫中学校253食、合わせて738食の給食を作っています。

献立作成は学校で行いますが、調理は「療食ベスト」の調理員さん8名にお願いしています。

みなさんがおいしく喜んで食べられるように考えて作ってくださっています。



かとう まりさん

やくち みほさん

さとう 純さん

こばやし くみさん

かいや ゆりさん

ほしかわ ひろみさん

わたなべ まさかさん

たかはし ウメ子さん

残さず食べてくれるとうれしいです!

わたしたちが作っています

