

給食たより

佐世保市立黒島小学校・中学校
～第3号 6月6日（火）発行～
文責：栄養教諭 荒木沙耶香

★ふれあい給食へのご参加、ありがとうございました！

6月の「いのちを見つめる強調月間」、「いのちを見つめる日」の取組の一つとして、1日にふれあい給食を行いました。短い時間ではありましたが、和気あいあいとした雰囲気の中で、おいしく、楽しく会食をすることができました。また、日頃子ども達が食べている給食について、**栄養基準が守られていること、地場産物、郷土料理を知る、経験する場でもあること**を紹介することができました。

次回のふれあい給食も、多くの皆様のご参加をお待ちしております。

次回は1月下旬の
予定です。



献立：パーカーハウスパン 牛乳 ポテトスープ
ミンチカツ 塩もみキャベツ チーズ



★4～10日は、「歯と口の健康週間」です！

この期間中は、**よくかんで食べる食材**や**カルシウムが多く含まれる食材**を出しています。小魚チャーハン（しらす干しが入っています）、ししゃも、きんぴら、ヨーグルトなどです。

よくかんで食べると、肥満予防、虫歯予防、消化・吸収をよくする、脳を活発にして、記憶力アップなどの良い効果があります。

よくかまない食べ方として、飲み物を流しこみながら食べる流し食べ、数回しかかまないで飲みこむ早食いがあります。ご家庭でも、よくかんで食べるよう声かけをお願いします。



★19～25日は、「学校給食における地場産物使用推進週間」です！

ふれあい給食の中で、委員会の子ども達から、

地元でとれるものをその地域で食べること → **ちさんちしょう 地産地消**

という紹介があったように、給食でもできる限り、地産地消をすすめています。この期間中には、地元佐世保や県内産の食材を献立に取り入れる予定です。ご家庭でも、買い物の際に、**食材の産地**に注目してみてくださいはいかがでしょうか？