



# 6月 給食だより



ジメジメ、ムシムシの梅雨の季節になりました。食事の前は石けんできれいに手を洗い、しっかりと消毒を行うこと、毎日清潔なハンカチを用意することなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。また、疲れもたまりやすくなる時期なので、規則正しい食生活を心がけましょう。

## よくかんで、味わって食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識してとり入れましょう。

給食では、歯と口の健康週間に「かむ」ことを意識できる献立を考えました。よくかんで食べてください。

オススメ!  
かみかみおやつ

よくかんで  
食べよう!



窒息や誤嚥の危険性があるので注意しましょう。



## 地産地消 馬頭高校産 巨大キャベツ登場

馬頭高校では、普通科の選択科目「農業と環境」の授業で超大球キャベツを栽培しています。今年度は「露地野菜で町おこし」をテーマに、那珂川町の小中学校の給食に馬頭高校の生徒のみなさんが栽培、収穫する超大球キャベツを提供していただくことになりました。

### 馬頭高校の巨大キャベツ(超大球キャベツ)

重さ... 4~6 kg 球径... 約40 cm



各小中学校に巨大キャベツを届けていただける予定です。



巨大キャベツを使った給食メニュー	
6月14日(火)	キャベツと鶏肉のクリーム煮
6月16日(木)	グリーンサラダ
6月21日(火)	キャベツの和風スパゲティ
6月22日(水)	豚肉とキャベツのスタミナ炒め
お楽しみに!!	
※キャベツの生育状況により変更になる場合があります。	

巨大キャベツは、11月にも提供していただける予定です。