

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！

6/4~6/10

歯と口の
健康週間



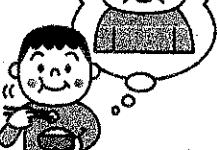
むし歯を予防

する



肥満を予防する

する



あごの発育を

助ける



味覚の発達を

うながす



栄養の吸収が

よくなる



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



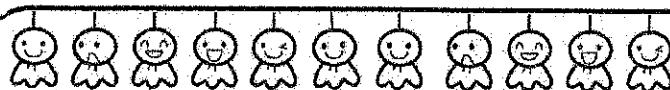
ほね
骨の健康のためにも
大切だよ！



カルシウム貯金

～今月のチャチャモランチ～

15日(木)に松阪産の完熟トマトを使った
『ラタトゥイユ』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

献立紹介

[材料 4人分]

とり 鶏むね肉 30g × 8切れ

しお 塩

こしょう

マヨネーズ 大さじ3強

コーンフレーク(無糖)

24g

こな 粉チーズ 10g

カップ 4枚

[作り方]

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粗く碎いたコーンフレー
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。

～8日(木)の献立より～

チキンのフレーク焼き