



6月 きゅうしょくだより No.1

Main table with columns for Day, Meal, Dairy, Ingredients, Energy, and Events. Includes illustrations of fish, carrots, and various food items.

6月の給食目標

よくかんで食べよう。

世の中には、いろいろな健康やダイエットに関する情報がありますが、科学的な方法で確かめられたものは、それほど多くありません。そのような中で「ゆっくり食べましょう。」は、科学的に確かめられている数少ない例の一つです。※1

Visual aids for eating goals: 'よくかむと いいことあるよ', '消化がよくなる', '脳を刺激する', 'ふとりすぎをふせぐ', '歯並びをよくする'.

※1 出典「佐々木敏の栄養データはこう読む!疫学研究から読み解くぶれない食べ方」(女子栄養大学出版部)



Table with columns for Date, Meal, Dairy, Ingredients, Energy, and Notes. Includes weekly menu items like 'ごはん', 'ポテトグラタン', and 'エスロカップ'.

やせるためではなくても...

※都合により献立や使用する食材を変更する場合があります。ご了承ください。

ゆっくり食事を楽しみませんか。※1



給食室からこんにちは

最近はお机を、向かい合わせにしたり、班や輪の形にしたりして給食を食べています。適度に会話をしながら、食べ物を味わうのは素敵なことですね。

献立を考えていて悩むのが、校外学習などで給食を食べない学年があるときのメニュー。「年に一回のものは、みんなに食べてほしいなあ。」

イラスト出典元「食育フォーラム(健学社)」「月刊学校給食(全国学校給食協会)」

