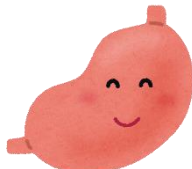


よく噛む8大効用「ひみこのはがいで」

かむことは、食べるものを「よく味わう」ことにつながります。また、かむことによって、消化吸収がよくなるだけではなく虫歯を防いだり肥満を防いだりする効果もあるそうです。「ひみこのはがいで」は、「よく噛む」ことの健康効果を覚えやすいをキャッチフレーズにしたものです。

ひ 肥満防止 	み 味覚の発達 	こ ことばの発音が はっきり 	の 脳の発達 
は 歯の病気予防 	が ガン予防 	い 胃腸の働きを 促進する 	ぜ 全身の体力向上 と全力投球 

学校食事研究会 発行 月刊「学校の食事」より

6月19日は、食育の日です。食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

5月に使用した食材の産地について

野菜・果物：にんじん（北海道・静岡）・キャベツ（愛知）・じゃがいも（鹿児島）・きゅうり（群馬）・小松菜（練馬）・たまねぎ（北海道）・清見（和歌山）・美生柑（熊本）
肉：豚肉（茨城・北海道・岩手・群馬）・鶏肉（青森・岩手）
魚：さめ（宮城）・ししゃも（ノルウェー）・さけ（北海道）



〔6月のこんだてから〕

4日：ホイコーロー丼

練馬産のキャベツが区から届きます。ホイコーロー丼に使用します。



5日：カミカミメニュー

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。カルシウムたっぷりのししゃもやちりめんじゃこ、かみごたえのある糸寒天を使った和え物を提供します。

20日：沖縄の郷土料理

沖縄の郷土料理「タコライス」と「チャンプルー」を提供します。キャベツのことを沖縄の方言で「タマナー」といいます。

24日：ポトフ

練馬産のじゃがいもが区から届きます。ポトフに使用します。

