

給食だより



令和6年度 6月
神崎町給食センター



神崎町PR
マスコットキャラクター
なんじゃもん



がつよつか とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日~10日は歯と口の健康週間です!



みなさんは、「よくかんで食べる」ことを意識して食べていますか。かんで食べることは、食事の時に当たり前にするので、意識しながら食べている人は少ないかもしれません。ですが「よくかんで食べる」ことには、自分の歯や口、体全体の健康にも良い効果があります。これからは「よくかんで食べる」ことを意識して食べてみてください。

◎よくかんで食べると、どんな良いことがあるのかな?◎

おいしく味わえる

よくかむことで、食べ物本来の味を十分味わうことができ、よりおいしく感じるようになります。また、味覚も発達します。



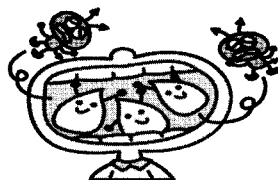
食べすぎを防ぐ

ゆっくりとよくかむことで、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり（満腹中枢）、食べすぎを防ぐことができます。



むし歯を防ぐ

かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の汚れを落としたり、むし歯を予防するはたらきがあります。



消化を助け、栄養の吸収が高まる

細かくかんだ食べ物は、だ液と混ぜることで飲み込みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。また栄養が吸収されやすくなります。



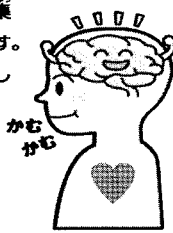
歯並びがよくなる

かむたびにあごの骨や筋肉が発達してしょうぶになり、歯並びがよくなります。



脳のはたらきがよくなり、心を安定させる

よくかむことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきがよくなり、記憶力や集中力が高まります。また、心も安定します。



☆6月分学校給食用食材の産地（予定）についてお知らせします☆

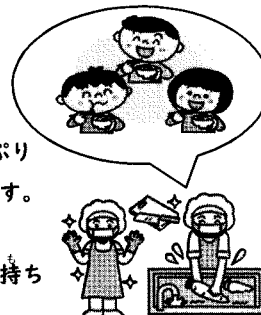
品名	産地	品名	産地
米	神崎町	ピーマン	茨城県
牛乳	千葉県	パプリカ	茨城県・韓国
じゃがいも	鹿児島・長崎・千葉・茨城	もやし	千葉県
かぶ	千葉県・茨城県	えのき	新潟県・長野県
かぼちゃ	神崎町	さやいんげん（冷凍）	北海道
キャベツ	千葉県・茨城県	こまつな（冷凍）	大分県
きゅうり	千葉県・茨城県	ほうれん草（冷凍）	大分県
ごぼう	青森・群馬・茨城	枝豆（冷凍）	北海道
こまつな	千葉県・茨城県	コーン（冷凍）	北海道
しょうが	高知県	ブロッコリー（冷凍）	エクアドル
ズッキーニ	千葉県・茨城県	たけのこ（水煮）	国産
セロリー	茨城県	なめこ（水煮）	山形県
大根	千葉県・茨城県	わかめ（乾燥）	三陸
玉ねぎ	千葉県・茨城県	大豆（水煮）	北海道
チンゲンサイ	千葉県・茨城県	さけ（冷凍）	北海道
トマト	千葉・茨城・熊本	アラスカメヌケ（冷凍）	アメリカ
なす	千葉県・茨城県	いわし（冷凍）	銚子市
にら	千葉県・茨城県	かれい（冷凍）	アメリカ
人参	千葉県・茨城県	たら（冷凍）	アメリカ
しめじ	長野県	いか（冷凍）	ペルー
にんにく	青森・和歌山・香川	こんにゃく	群馬県
長ねぎ	千葉県・茨城県	豚肉	千葉県
パセリ	千葉県・茨城県	鶏肉	国産・タイ

※ 当日の入荷状況により、あらかじめ予定していた産地以外の産地になる場合もあります。

★給食のヒミツ★

☆給食のヒミツ③☆

調理員さんたちは、野菜のヘタを切り、皮をむいてから野菜をたっぷりの水で3回洗います。この時に泥などの汚れをきれいに洗い流します。ほうれん草やキャベツなどの葉物野菜はごみや虫がついていないか、葉っぱの表と裏を一枚一枚丁寧に確認します。みなさんにおいしく気持ちよく食べてもらうため、毎日ががんばっています!



参考：2024年5月号、2023年9月号学校給食