

6月給食だより



令和6年 6月号
那珂川町学校給食センター

梅雨の季節になりました。この時期は気温と湿度が上がり、食欲がダウンしやすくなります。体調をくずさないためには、栄養と睡眠をしっかりとって、疲れを体に溜めないことが大切です。また、熱中症予防のために、こまめな水分補給も心がけましょう。

安全においしく給食を食べるために



食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です!

6月4日～10日は、かむことを意識して食べられるように、かみごたえのある食材を取り入れた給食を予定しています。よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

地産地消給食

馬頭高校産

ロメインキャベツ&超大球キャベツ

馬頭高校では、選択科目「農業と環境」の授業でいろいろな野菜を栽培しています。「露地野菜で町おこし」をテーマに、今年度も那珂川町の小中学校の給食に、生徒のみなさんが栽培した「西洋野菜のロメインレタス」と「馬頭高校名産の超大球キャベツ」を提供してくれます。



6月10日(月)
各小中学校に超大球キャベツを届けていただける予定です。

- 《ロメインレタス》
4日(火) 和風スパゲティ
 - 《超大球キャベツ》
11日(火) クリームスープ
12日(水) ホイコーロー
18日(火) えびとマカロニのスープ
19日(水) 塩昆布和え
- ※生育状況により変更になる場合があります。

ホンモロコ 6/12(水)



町の特産品のひとつにホンモロコがあります。休耕田を活用し、町内5か所で養殖が行われています。骨ごと全部食べられるので、成長期に必要なカルシウムをとることができます。

大那地産 さくらんぼ 6/18(火)

那珂川町の大那地にあるフルーツ農園では、さくらんぼ狩りが楽しめます。収穫時期を迎える地元のおいしいさくらんぼを地産地消推進のために町の予算で提供してくれます。

