

6月

給食だより

地域による違いを考えてみよう！

日本は南北に長く、沖縄と北海道では、気候が大きく違ってきます。ですから、その土地でつくられている野菜や果物、海や川でとれる魚なども、同じ食べ物でも旬の時期が2～3か月違うものもあります。

また、その地域で昔から生産されている作

物なども、地域の気候や風土などに合ったものが多くつくられています。

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物とほかの地域でとれる食べ物の内容や季節を比較してみましょう。



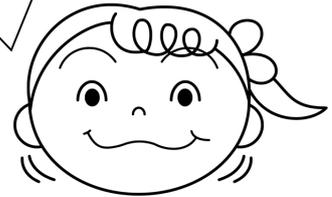
6月22日～26日は地場産物週間です。日頃から徳島県産の食材を使用していますが、この1週間はさらに多くの徳島県産の食材を使用した献立を提供する予定です。

【徳島県産キャロットカップケーキ】は徳島県産のにんじんをペースト状にし、調理員さんが1つ1つ丁寧に手作りで焼き上げてくれます。

楽しみにしててくださいね！！

☆6月4日はむし歯予防デー☆

しっかり噛むことで唾液がたくさん分泌され、むし歯予防につながります。この日は【かみかみかき揚げ】を予定しています。しっかり噛むことを意識して食べましょう！！



季節の果物



びわには、ベータカロテンが100グラムあたり810マイクログラムと、トマトや青ピーマンより多く含まれています。ベータカロテンは、体の中でビタミンAに変化し、目や皮膚、粘膜の働きをよくするといわれています。また、葉には昔から薬効があるといわれ、お灸の原料やお茶などにも加工されています。1本の木から300～500個、大きな木では1500個くらい収穫できるといいます。

カルシウムが多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

牛乳・乳製品、小魚、青菜
大豆・大豆製品など

