



6月は雨の多い「梅雨」の時期です。わたしたち人間にとっては、じめじめしていやな季節ですが、カビや菌にとっては過ごしやすい季節です。食べものはしっかり加熱する、手洗い消毒をしっかりと、衛生管理にも気をつけていきましょう。

こんげつ きゅうしょく
今月の給食もくひょう



歯を大切にしよう！

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。みなさん、自分の歯を一度よく見てみましょう。きれいにみがけていますか？また、毎日の食事でもしっかり使っていますか？



乳歯（子どもの歯）は全部で20本。むし歯の進行が早く、この時期のむし歯や歯並びの問題は次に生えてくる永久歯（おとなの歯）にも影響します。

永久歯は「親知らず」を含めて全部で32本あり、一度生えたら、それっきり次に生えてくることはありません。歯は一生ものなのです！

しっかりと歯やあごを使うことができる食材「まごは（わ）やさしい」は、昔から日本でよく食べられてきた食材でもあります。

<p>ま 豆</p> <p>ご ごま</p> <p>は (わ) わかめなどの海藻</p>	<p>や 野菜</p> <p>さ 魚</p> <p>さ しいたけなどのきのこ類</p> <p>し いも類</p>
---	--

☆今月は「かむ」ことや「歯みがき」をとくにしっかり行えるよう、心がけましょう☆

みえ地物一番給食の日

三重県では、毎月第3木曜日と金曜日を「みえ地物一番給食の日」として、県内産の食材に注目する日としています。城山でもこれに合わせて、地場産物や県内産の食品を使った給食献立にしています。

6月17日(金)

ごはん

肉じゃが

あさりとキャベツの

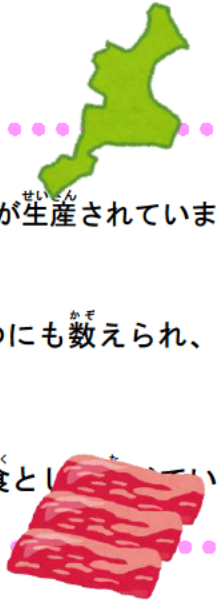
あえもの

ふりかけ

みえの食べもの ~牛肉~
三重県では様々な「ブランド牛」が生産されています。

松阪牛・・・日本三大和牛の一つにも数えられ、全国的にも有名な和牛です。

伊賀牛・・・伊賀の忍者が保存食として使われてい



みえ地物一番の日 シンボルマーク

スーパーなどでも見かけることがありますね。学校給食では、普段からできるだけ県内・国内で生産された食材を使うようにしています。

食べもののクイズ

給食では週に4回を「ごはん」の日としていますが、

使っているお米は三重県産の〇〇〇〇〇〇という種類です。

(ヒント 上から読んでも、下から読んでも...)

ふだん「ごはん」として食べるお米は「うるち米」と言います。日本では昔から主食として食べられてきており、全国各地で生産されています。

