

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん
緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるしよくひん
黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん

益田の食育キャラクター まろピー



●じるしは卵が入っています。 □で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

気温・湿度ともに高い日が続くようになりましたね。暑さや疲れで体調をくずさないためには、しっかりと朝ご飯を食べて1日の活動をはじめることがとても大切です！

できるだけ、赤・黄・緑のグループの食品がそろった食事を心がけましょう。朝ご飯を抜いてしまいがちな人は、習慣になってしまわないよう、何か少しずつでも必ず食べるように改善していきましょう。

今月の給食テーマ『よくかんで食べよう』

6月4日は、「6(む)」「4(し)」にちなんで、「むし歯予防デー」とされています。そして6月は、「歯と口の健康週間」も設定されています。歯や口の健康を守ることは、心身の健康のために重要です。

6月の献立にも、「カミカミメニュー」がたっぷり！

目印は、このイラストがいくつあるか、探してみよう！

～歯と口の健康のためにできること～ 自分の習慣をふりかえてみましょう！いくつできていますか？

5 tips for dental health: 1. Chew thoroughly. 2. Cut food into large pieces. 3. Chew slowly. 4. Eat in a good posture. 5. Brush teeth.

☆おうちの方へ... 窒息事故を防ぐためにも、とくに弾力のある食べ物や丸い形の食べ物は、よくかんでから飲み込むようにご家庭でも声かけをお願いいたします。

Main menu table with columns for days of the week (月曜日 to 金曜日) and rows for dates (3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 24, 25, 26, 27, 28). Each cell contains food items, energy values, and color-coded categories.

しまね・ふるさと給食月間について

島根県では、6月と11月を「しまね・ふるさと給食月間」と定め、学校給食における地場産物の活用と食育の推進をはかっています。



全国味めぐり献立(山梨県): 27日

◎かぼちゃのほうとう... 「ほうとう」とは、小麦粉を練って平らに切っためんを具材と一緒にみそ汁で煮込んだ山梨県の郷土料理です。

益田市立美都学校給食共同調理場は、市のHPよりアクセスしてください。市のHP: https://www.city.masuda.lg.jp/



※献立や使用する食材は、天候等によって変更になる場合があります。