



目標



よくかんでたべよう



福井県立福井南特別支援学校

うらなは使用食品一覧表です

●印は、野菜の皮や葉の部分、魚の骨なども使ったメニューです。★印は、よくかんで食べたい「かみかみメニュー」です。よくかんで食べましょう。

Table with 5 columns: げつようび, かようび, すいようび, もくようび, きんようび. Each column contains menu items and their nutritional values (Energy, Protein, Fat, etc.).

～6月は食育月間です！～
6月は「食育月間」です。梅雨は気温と湿度が高くなり、食中毒が発生しやすい季節です。食の安全と安心を考えながら、福井県産や季節の食材を使った「おいしい学校給食」を目指します。★印のメニューは、特によくかんで食べてほしいメニューです。あわてて食べると、食べ物のがどに詰まることがあります。よくかんで味わって食べましょう。高等部の農作業で収穫した野菜は、給食にも使います。農耕・園芸班のみなさん、今年度もよろしくお願ひします。

歯と口の健康週間
よくかんでたべよう！
Illustration of a tooth and a mouth.

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。
～ 手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで ～ (令和5年度の標語)
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。健康な歯で楽しく食事をするためには、食べ方にひみつがあります。それは、よくかんで食べることです。よくかむと、虫歯予防の一つ、だ液がたくさんです。さらに歯と歯ぐきが丈夫になります。まずは一口10回から始め、30回を目標によくかんで食べましょう。また、片方の歯ばかりでかまわずに、左右交互にかむように心がけましょう。よくかんで食べることは、おなかにもやさしい食べ方です。給食では、だ液が出やすい酸味のある食品やカルシウムの多い食品を取り入れました。よくかんで、味わって食べましょう。