

食育で育てたい6つの力



学校の食育は左記の6つの視点から、教育活動全体を通して食に関する資質・能力を育てていくことを目指しています。

中学校給食においては、旬の食材を使用し、行事食を取り入れた献立を実施しています。また、給食時間がより楽しくなるように、人気献立 week の実施、リクエスト料理・リピート希望料理の提供などを行っています。

ぜひ中学校給食をご利用ください。



歯からのリクエスト!

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。

~かけがえのない歯を守るために~食生活面からのアドバイス

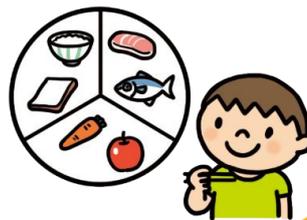
よくかんで食べる

だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。



好き嫌いしないで食べる

丈夫な歯を作るために、たんぱく質のほかビタミン類もバランスよく取りましょう。



おやつは時間を決めて食べる

口の中に食べ物がいっまでもあると、口の中が酸性に傾き、虫歯の大きな原因になります。



食べたらずみかき

歯や歯の間についた食べかすを取り除きます。食事終了の区切りとなり、「だから食べ」も防ぎます。



7月のおすすめ! 献立紹介

7月7日(水) ひじきご飯(小盛)、冷やしうどん、天ぷら盛合せ、瀬戸内レモンのカスタードタルト、ジョア

七夕献立です。星空をイメージして、冷やしうどんにオクラをトッピングしました。「天ぷら盛合せ」は、えび、いか、かぼちゃの3種類です。「瀬戸内レモンのカスタードタルト」は初登場! 初夏にぴったりの爽やかな風味のデザートです。

毎週水曜日は
乳酸菌飲料の日!