



平成30年6月号

宇都宮市立鬼怒中学校



6月 June
水無月 (みなづき)

●● 育てて食べよう ●●

今年も校内で、1年生の「さつまいも」と「グリーンカーテンのゴーヤ」の栽培が始まりました。たくさん収穫できたら、給食にも登場します。

● 夏を涼しく、美味しく！

緑化委員会のグリーンカーテンの「ゴーヤ」栽培



5月8日



● 秋に食べよう！！

1年生の「さつまいも」栽培

5月21日



6月20日の「ゴーヤ」と「さつまいも」

★今年もやります！鬼怒学校園のみんなで食べる「カミカミ献立」



保健委員会と給食委員会の合同チームで鬼怒学校園の小中学校で食べる「カミカミ献立」を考えました。9月：パンのメニュー、11月：ごはんのメニューの2つの献立が登場します。「まごわやさしい」食材がそろった栄養バランスのとれた献立です。どうぞお楽しみに。

～ 歯とからだに良い食べ物は、「まごわやさしい」～

ま…豆 ご…胡麻 わ…わかめ（海藻） や…野菜
さ…魚 し…しいたけ（きのこ類） い…いも



これらの食べ物は、かみごたえがある食感の食べ物が多く、食事の際にはしっかりとかんで食べる必要があります。

そのため、自然とだ液の分泌を促し、かみあわせや歯並び等に良い影響を与えます。

また、食べ物自体も歯茎や粘膜に必要な、たんぱく質を多く含んでいたり、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含んでいたり、歯の健康にとっても重要な役割を果たします。