



# 給食だより 6月

JAびばいさんより

52kg

びばいさん  
**美唄産アスパラを  
 いただきました!**

6月も『JAびばい』さんより、「美唄産アスパラ」を提供して  
 いただきます。

5月23日(木)の「アスパラの豚肉巻き」 25kgに  
 引き続き、6月6日(木)は、「アスパラサラダ」 27kgを  
 給食センターの調理員さんがおいしく調理し、  
 みなさんのために提供します。

新鮮でおいしい、今が旬の「美唄産アスパラ」を  
 食べることが出来るのは、とても幸せなことです。  
 感謝していただきましょう。



## ~今月の給食&食育目標~ よくかんで食べよう!

6月4日~10日は



### よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

### カルシウムを多くふくむ食べ物



★平均栄養価 (小学生): 脂質 (21.7g) → **23.1g**、食塩 (2g未満) → **2.59g**  
 (中学生): 脂質 (27.7g) → **26.7g**、食塩 (2.5g未満) → **3.31g**

★今月の美唄産: お米 (ななつぼし)、アスパラ、米粉

- 給食の持ち帰りは、食中毒防止のため禁止しています。
- 物質の都合により、献立を変更する場合があります。
- 牛乳は毎日つきます。
- スプーンマークの日はスプーンがつきます。







