

令和8年度



沼田市学校給食センター
TEL:25-3762

6月の目標..... 食べものと丈夫な歯について知ろう

すこいぞ！カムカム！！

最近の研究では、力を出す時(重いものを持ち上げる、早く走る、ボールを打つ、蹴るなど)は咀嚼筋がよく使われていることが分かっています。よく噛んで食べると、食べものの栄養素が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にもいいことがたくさんあります。

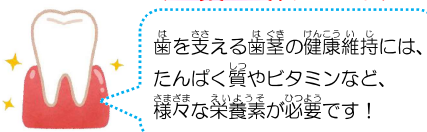
6月の給食には、噛み応えのある食べ物や、噛むことを意識してもらいたい料理を「カミカミメニュー」として毎日取り入れました！良い効果を得られるよう、噛むことを意識して食べましょう！

カルシウムをとりよう！

歯や骨の素になる栄養素「カルシウム」は、日常でも意識しないと摂ることが難しく、日本人の全世代で不足していると言われています。給食では、牛乳以外にも色々な食品を使ってカルシウムの摂取を心がけています。丈夫な歯を作るためにも、積極的にカルシウムを摂りましょう！



カルシウムだけでなく、多くの栄養素が取れるよう、バランスのとれた食事を心掛けましょう！



安全に美味しく食べるために！

食べることはごく当たり前のことで、「よく噛んでから飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。食べ物の形状によっては、よく噛まずに飲み込んでしまうと、喉に詰まらせてしまう危険性があります。安全に美味しく食べるためには、次のことに気をつけましょう。



学校給食センター施設見学・試食会を実施します！

- 日時 令和8年6月19日(金) 10:00~11:45 (9:30受付開始予定)
- 会場 沼田市学校給食センター 2階 研修室
- 申込期間 6月1日(月)午前9時から 6月12日(金)午後5時まで(土日を除く) ※定員になり次第、締め切ります。
- 申し込み 電子申請フォーム (<https://logoform.jp/f/Wrr2Q>) または 学校給食センター (0278-25-3762) へ電話 (電話受付時間: 平日9時~17時) で申し込みください。
- その他
 - 対象 市内在住者または市内在勤者
 - 定員 先着30名
 - 試食代金 1食343円(中学生分量)



申し込みはこちら (電子申請フォーム) お待ちしております！



昨年度に引き続き、夏休みに「学校給食センター親子見学体験会」を、10月に「出張！学校給食試食会」を計画しています。皆様のご参加をお待ちしております！