



今月の目標

～頭のはたらきがよくなる食事を知ろう～

天童市学校給食センター

Table with columns: 日曜, 献立名, きいろの食品, あかの食品, みどりの食品, kcal, 備考. Rows list daily menus from 1st to 28th, including items like ちゃんぽん, えびカツ, ハンバーグ, etc.

(県産食材) 米、牛乳、豚肉、赤根ほうれん草、小松菜、もやし、納豆、県産ヨーグルト、豆腐、しめじ、こんにゃく、焼き鮭、牛肉、マッシュルーム

(お知らせ) 12月19日(月)～1月20日(金)の給食(提供食)の放射線物質検査結果は、ヨウ素 セシウムともに不検出です。詳しくはホームページをご覧ください。また、ホームページでは、食材の産地とおすすりレシピ(写真つき)も掲載しています。ぜひご覧ください。

(天童市学校給食センターホームページアドレス: http://www.city.tendo.yamagata.jp)

きゅうしょくだより

☆2月の目標☆

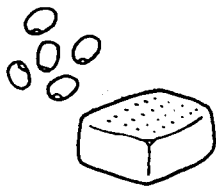
あたま 頭のはたらきがよくなる食事を知ろう

皆さんは食事をするときによくかんで食べていますか？よくかんで食べると、脳への血液の流れがよくなります。すると、脳が元気に働いて、記憶力や集中力がアップします。

また、食事では味や舌触り、音などのさまざまな感覚を使います。よく味わって食べることで脳がフル回転し、頭のはたらきがよくなります。

今回は、日本で昔から食べられてきた伝統的な食べ物、「まごわ(は)やさしい」を紹介합니다。歯ごたえばつぐんで、よく噛んで食べる食材がたくさんあります。体に良い成分もたっぷりですよ。ぜひ、毎日の食事に取り入れてください。

まめ



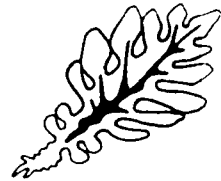
(豆類、大豆製品)

ごま



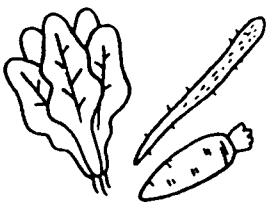
(種実類・雑穀)

わかめ



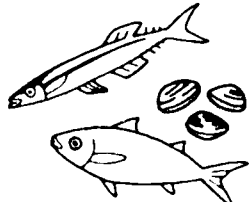
(海藻類)

やさしい



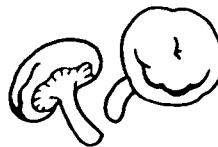
(野菜類)

さかな



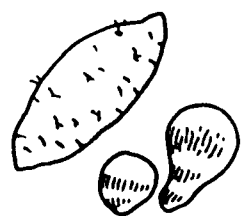
(魚介類)

しいたけ



(きのこ類)

いも



(いも類)



低カロリーでヘルシー、そして、食物繊維や
ビタミン、無機質(ミネラル)など、
体によい成分がたっぷり！
よくかんで、味わって食べましょう。