



Main menu table with 14 columns (groups 3-14) and 4 rows. Each cell contains a meal name, ingredients, color-coded nutritional values, and icons. Includes a central '歯と口の健康週間' (Dental and Oral Health Week) notice for June 4-10.



みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？ 歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



よくかむことの効果



満腹中枢はどこにあるの？



満腹中枢は脳の視床下部というところにあります。視床下部はほかにも交感・副交感神経の働きの制御や、体温の調節などを行っています。

1日に出るだ液の量



1~1.5L

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。





中学校給食献立表

Main table containing 5 columns of school lunch menus for days 17 through 28. Each menu includes a list of ingredients with color-coded labels (e.g., 赤 for red, 黄 for yellow, 緑 for green) and a table of nutritional values (Energy, Protein, Fat, Salt).

6月 学校給食栄養摂取量

Table comparing average and standard school lunch nutrition intake for June. Columns include Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), Salt (g), Calcium (mg), Iron (mg), Vitamin A, B1, B2, C, and Fiber (g).

地産地消とは?

地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体によいとされています。大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。

青ねぎ 玉ねぎ にんじん 三つ葉

きょうだい献立

献立表では、中学校と小学校で同じメニューがある日に、右記のマークをつけています。(食材等は変わる場合があります。)



※給食費についてのお願い

給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障がでて、生徒の食べる給食に大きな影響が出るようになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

(問合せ先)

泉南市教育委員会 学校給食センター ☎ 072-484-1389