

19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
わかめごはん 白ごはん わかめごはんの素 牛乳 野菜かき揚げ 野菜かき揚げ 揚げ油 さやつき枝豆 枝豆 食塩 かやくうどん うどん麺 鶏肉 カットかまぼこ カットうす揚げ にんじん カットしめじ カットわかめ 青ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん 削り節パック 液体かつおだし	白ごはん 牛乳 いわしの梅煮 いわしの梅煮 切干大根の煮物 鶏肉 切干大根 にんじん 平天 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 液体こんぶだし 炒め油 豆腐のみそ汁 冷凍豆腐 カットうす揚げ にんじん たまねぎ カットわかめ みそ 削り節パック	コッペパン 牛乳 塩焼きそば 焼きそば麺(乾麺) 豚肉 たまねぎ にんじん キャベツ こまつな 料理酒 中華スープの素 ごま油 こしょう たご焼き たご焼き 揚げ油 フルーツカクテル ミックスフルーツ カクテルゼリー	白ごはん 牛乳 肉じゃが 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ミニ絹揚げ 糸こんにやく カットいんげん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 三温糖 料理酒 白身魚フライ 白身魚フライ 揚げ油 とんかつソース ウスターソース 三温糖	食パン(2枚) ジョアブレーン(直送) キーマカレー 豚ひき肉 蒸ひきわり大豆 たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが ソテードオニオン トマト水煮 ローリエ カレールウ1 フライドポテト フライドポテト 揚げ油 食塩 春雨スープ たまねぎ にんじん はくさい 緑豆はるさめ こしょう うすくちしょうゆ スープストック

26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
白ごはん 牛乳 ポークコロッケ ポークコロッケ 揚げ油 うのはな 乾燥おから 鶏ひき肉 青ねぎ きざみこんにやく にんじん 炒め油 こいくちしょうゆ 三温糖 液体こんぶだし もずくのみそ汁 もずく 冷凍豆腐 カットうす揚げ にんじん たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節パック	素ごはん 白ごはん 大麦 牛乳 マーボー豆腐 冷凍豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ すりおろしにんにく しょうが 青ねぎ 蒸ひきわり大豆 トウバンジャン みそ 八丁みそ コチジャン 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぷん ごま油 三温糖 揚げぎょうざ ぎょうざ 揚げ油 春雨サラダ 緑豆はるさめ チンゲンサイ にんじん 緑豆もやし こいくちしょうゆ 三温糖 米酢	背割りコッペパン 牛乳 ホットドッグハンバーグ ホットドッグハンバーグ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 ポテトサラダ じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり こしょう ノンエッグマヨネーズ(調理用) たまごスープ 錦糸たまご たまねぎ カットしめじ チンゲンサイ にんじん うすくちしょうゆ でんぷん スープストック	増量白ごはん 牛乳 鶏肉のおろしほん酢かじ 鶏肉のでんぷん付き 揚げ油 しょうが おろし大根 ゆずぼん酢しょうゆ 手作り佃煮 ちりめんじゃこ きざみ塩こんぶ 白いりごま 糸かつお 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 米酢 豚汁 豚肉 カットうす揚げ 冷凍豆腐 たまねぎ だいこん にんじん ささがきごぼう 青ねぎ みそ 削り節パック	コッペパン 牛乳 ハヤシビーンズ 豚肉 大豆水煮 にんじん じゃがいも すりおろしにんにく しょうが たまねぎ ソテードオニオン ハヤシルウ マーガリン トマトケチャップ トマト水煮 ウスターソース 赤ワイン ツナサラダ まぐろフレーク水煮 キャベツ にんじん ノンエッグマヨネーズ(調理用) ミニフィッシュ ミニフィッシュ(個袋)

6月 給食だより

よくかんで、味わって食べよう!
 【カミカミ】のマークがある日は、よくかんで食べましょう!

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食育は、生きる上での基本で、知育(頭の学習)、徳育(心の学習)、体育(体の学習)の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすためにも、「食」について学びましょう。



手洗いは、食中毒や病気予防の基本です!

食中毒や風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろなものを触る手には、細菌やウイルスが付きやすいので、しっかり手洗いをして予防しましょう!



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。

よくかむことの効果

弥生時代の卑弥呼の食事はとても固い食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効果は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。



- ① 肥満予防 ... よくかんで食べると、満腹感が得られ、食べすぎを防ぎます。
- ② 味覚の発達 ... よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかり味覚が発達します。
- ③ 言葉の発音がはっきり ... 口の周りの筋肉が発達するため、発音がよくなります。
- ④ 脳の発達 ... かむ動きは脳の細胞の働きを活発にし、脳の発達を助けます。
- ⑤ 歯の病気の予防 ... よくかむとあごが発達し、た液もたくさん出るので、虫歯や歯周病を防ぎます。
- ⑥ がん予防 ... た液には、発がん物質(がんになる原因)をやっつける働きがあることが分かっています。
- ⑦ 胃腸快調 ... よくかむことで消化と吸収を助け、胃腸の動きも活発にします。
- ⑧ 全身の体力向上と全力投球 ... しっかりかみ合わせることができると、全身に力を入れることができます。