

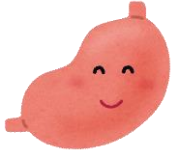





6月は食育月間です！

食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる食生活を実践できる力を育てていくことです。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でもあります。そこで、今回はよく噛んで食べることの大切さを紹介したいと思います。

○よく噛んで食べるとこんないいことがあります！

食べものの本来の味を十分に味わうことができる 	満腹感が得られ、食べすぎを防ぐ 	だ液がたくさん出て、むし歯を予防する 
消化を助け、栄養の吸収が高まる 	あごの骨や筋肉が発達し、歯並びが良くなる 	脳が活性化し、精神を安定させる 

～今月の注目メニュー～

☆かみかみデー（18日）…かみごたえのある「いかのさらさ揚げ」が登場します。
よくかんで食べましょう！

☆ハッピーバースデー給食（25日）…6月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます！
今月のデザートは焼きプリンタルトです。

☆香川県の郷土料理（22日、28日）…しょうゆ豆、（わかめ）うどんが登場します！

献立は、材料の都合により変更することがあります。

日	曜日	主食	牛乳	おかず
1	火	わかめごはん	○	魚の薬味ソースかけ 野菜のたくあんあえ なすとそうめんのみそ汁1
2	水	コッペパン	○	ソーセージとじゃがいもの煮こみ きのこと豆腐のソテー はちみつマーガリン
3	木	麦入りごはん	○	鮭のみそマヨネーズ焼き 粉ふきいも けんちん汁
4	金	梅ちりごはん	○	厚揚げとひじきの煮物 もやしとわかめの和え物
7	月	コッペパン	○	鶏肉のレモン煮 ひじきとごぼうのサラダ1 トマトと卵のスープ
8	火	親子丼1	○	すみそ和え 冷凍みかん
9	水	セルフドック	○	コールスローサラダ ミネストローネ
10	木	沖縄風炊き込みごはん	○	中華風すの物 もずくスープ
11	金	麦入りごはん	○	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め 中華風コーンスープ
14	月	レーズンパン	○	揚げ魚のマリネ1 海藻サラダ コンソメスープ2
15	火	えだ豆じゃこごはん	○	高野豆腐のたまごとじ きゅうりの土佐漬け
16	水	米粉パン	○	鶏肉と豆のカレー煮 アーモンドサラダ キウイフルーツ(ゴールド)
17	木	麦入りごはん	○	肉じゃが ツナとキャベツのからし和え あさりのつくだ煮 バナナ
18	金	麦入りごはん	○	いかのさらさあげ1 おかか和え とうふとわかめのみそ汁
21	月	コッペパン	○	ピーマンの肉づめ焼き 野菜サラダ ABC スープ
22	火	ごはん	○	焼き豆腐の中華煮 ツナとキャベツの卵とじ しょうゆ豆
23	水	バターロール	○	ソース焼きスパゲッティ1 アスパラとトマトのサラダ アーモンド小煮干し
24	木	発芽玄米入りごはん	○	なす入りマーボー豆腐 バンサンズー 味付けのり
25	金	ポークハヤシライス	○	イタリアンサラダ 焼きプリンタルト
28	月	わかめうどん	○	かみかみ天ぷら1 こまつなのごまドレッシング和え ヨーグルト
29	火	麦入りごはん	○	さばの南部焼き きゅうりと油あげのすの物 ふしめん汁
30	水	黒糖パン	○	じゃがいものソテー 春雨スープ アイスパイン