



月	火	水	木	金
<p>よくかんで食べよう</p> <p>よくかむことの効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ・むし歯予防やあごの発達につながります。 ・脳への血流が増えて、脳を活性化します。 ・食べすぎをふせぎます。 ・食べ物の消化・吸収を助けます。 ・食べ物の味がよくわかります。 <p>このマークがついている料理は、かみかみメニューです。意識して、よくかんで食べましょう。</p>		<p>1 じゃがいものそぼろに</p> <p>さわらのごまだれかけ</p> <p>むぎごはん 合わせみそしる</p> <p>毎年6月は食育月間です。今月は「食」にまつわることを考え、ふだんの食生活をふりかえってみましょう。</p>	<p>2 もやしとコーンのごまあえ</p> <p>さくらんぼゼリー</p> <p>はつもおやきのみそ焼き</p> <p>一食うどん けんちんうどんのしる</p> <p>みそは大豆からできています。不足しがちな食物せんいや鉄分を多く含みます。</p>	<p>3 大根とひじきのサラダ イタリアンドレッシング</p> <p>スペイン風オムレツ</p> <p>カレーピラフ ミネストローネスープ</p> <p>ひじきには、骨や歯を丈夫にするカルシウムや血液をつくる鉄分が多く含まれています。きょうはサラダに使っています。</p>
	<p>6 ぶたにくの根菜どんぶりの具</p> <p>かぼちゃのコロッケ</p> <p>むぎごはん だいこんのみそしる</p> <p>6月4日から10日は、『歯と口の健康週間』です。今月の給食はよくかんで食べてほしい食べ物や献立を多く取り入れています。</p>	<p>7 キャベツとアスパラのサラダ 香りごまドレッシング</p> <p>ホキのピザソース焼き</p> <p>お茶パン 野菜スープ</p> <p>しゃきしゃきとした野菜は食物せんいが多くかみかみメニューと組み合わせることで、食事中のかむ回数を増やすことができます。</p>	<p>8 わかめサラダ 青じそドレッシング</p> <p>大豆と小魚のあげ煮</p> <p>むぎごはん ポークカレー</p> <p>カレーはあまりかまずに食べてしまいがちです。かみかみメニューと組み合わせることで、食事中のかむ回数を増やすことができます。</p>	<p>9 こまつなのおかかあえ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>とうふハンバーグ みそだれかけ</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p> <p>丈夫な歯をつくるためには「カルシウム」が欠かせません。きょうのデザートはカルシウムたっぷりのヨーグルトです。</p>
<p>13 キャベツとこまつなのアーモンドあえ</p> <p>ししゃものカレー天ぷら(2)</p> <p>ひじき豆ごはん とうふとゆばのすまじる</p> <p>今週から喫食量調査がはじまります。これはみなさんが、きちんと栄養がとれているかを知るための調査です。つけ分け残しの無いように配膳してくださいね。</p>	<p>14 ごぼうのサラダ</p> <p>ほうれん草グラタン</p> <p>黒パン サイコロスープ</p> <p>グラタンは、大きな釜で具を作り、一つ一つカップにいれてチーズをのせてオーブンで焼きます。味わって食べてくださいね。</p>	<p>15 いそあえ</p> <p>パン</p> <p>さばのいびみそ焼き</p> <p>むぎごはん 千切り野菜のすまじる</p> <p>さばには血液をさらさらにしたり、脳のはたらきをよくするDHAやEPAという成分が含まれています。きょうは揖斐川町でつくられたみそをつけて焼いています。</p>	<p>16 こんにやくサラダ かんきつドレッシング</p> <p>コンコンスナック</p> <p>ソフトめん ミートソース</p> <p>きょうの主食はソフトめんです。主食には炭水化物が含まれていて、主に脳や体のエネルギーのもとになるはたらきがあります。</p>	<p>17 切り干し大根のいために</p> <p>豚肉のあんからめ</p> <p>むぎごはん たまねぎのみそしる</p> <p>★ 食育の日</p> <p>きょうは岐阜県産の豚肉、切り干し大根を使っています。豚肉はビタミンB1がたっぷり、つかれをとる働きがあります。</p>
<p>20 もやしのナムル</p> <p>とうにゅうパンナコッタ</p> <p>春巻き</p> <p>キムチチャーハン わかめスープ</p> <p>梅雨の時期は体調をくずしやすいです。キムチには食欲増進のはたらきがあります。しっかり食べて元気にすごしましょう。</p>	<p>21 キャベツとほうれん草のソテー</p> <p>とりにくのオリーブ焼き</p> <p>米粉食パン グリーンピースのポタージュ</p> <p>おはなし給食</p> <p>「ぎょうれつのできるすずぶやさん」に出てくるグリーンピースのスープを取り入れました。</p>	<p>22 こまつなの煮びたし</p> <p>さけのうめみそかけ</p> <p>むぎごはん とりつくねスープ</p> <p>梅干しのすっぱさは体のつかれをとったり、消化をよくしてくれたり体の中でよいはたらきをしてくれます。</p>	<p>23 キャベツとこまつなのごまあえ</p> <p>ささみのなんばんづけ</p> <p>むぎごはん なすのみそしる</p> <p>お酢には食べ物が腐るのをふせいだり、体の疲れをとってくれたりする働きがあります。きょうはささみの南蛮づけにお酢を使っています。</p>	<p>24 かんこく風肉じゃが</p> <p>いかの香味焼き</p> <p>むぎごはん にらたまスープ</p> <p>にらにはスタミナをつける栄養素やかせ予防に効果がある栄養素が含まれています。きょうはにらたっぷりのにらたまスープです。</p>
<p>27 さっぱりきんぴら</p> <p>アジフライ一食ソース</p> <p>わかめごはん かぼちゃのみそしる</p> <p>あじは、初夏から夏にかけて旬を迎えます。体をつくるために必要なたんぱく質を多く含んでいます。</p>	<p>28 フルーツあえ</p> <p>焼きフランクフルト ケチャップソースかけ</p> <p>こがたパン やきそば</p> <p>梅雨どきは雨が続き気温も上がってきて、食中毒が起こりやすくなります。まずは食事の前の手あらいをしっかりとしましょう。</p>	<p>29 マーボーなす</p> <p>とうふナゲット(小2中3)</p> <p>むぎごはん 春雨スープ</p> <p>きょうはクイズをします。インド生まれの野菜です。ほとんどが水分で暑さでほった体を冷やしてくれます。きれいな紫色が特徴で夏にいいこの野菜は何でしょう?</p>	<p>30 キャベツのかおりあえ</p> <p>豚肉の変わり焼き</p> <p>むぎごはん とうがんじる</p> <p>とうがんは「冬」の「瓜」と書きます。冬まで保存ができ、食べることができることから名づけられました。</p>	

