

# 給食だより6月



令和4年5月26日  
旭川市立東五条小学校

		主 食	牛乳	主菜・副菜・その他	おはし
1	水	米粉コッパン	牛乳	ポークビーンズ・三色ソテー・キウイ	
2	木	発芽玄米ごはん	牛乳	ビビンバ・わかめスープ・冷凍パイナップル	🍴
3	金	小  ご  は  ん	牛乳	きざみきつねうどん・ちくわ米粉揚げ・バナナ	🍴
6	月	麦  ご  は  ん	牛乳	米粉カレー・福神漬・二色フルーツ	
7	火	1~4年生 遠足(お弁当) 5,6年生 お弁当			
8	水	米粉あずきパン	牛乳	エビボールスープ・ジャーマンポテト・グレープゼリー	
9	木	ご  は  ん	牛乳	車麩入りとりすぎ・ホッケ塩焼き・オレンジ	🍴
10	金	食  パ  ン	牛乳	卵入りコーンスープ・ポテトソテー・温野菜・パッパルス	
13	月	ご  は  ん	牛乳	鶏肉と根菜の照り煮・ひじき入り厚焼き卵	🍴
14	火	ご  は  ん	牛乳	石狩汁・ふきとこんにゃくの油炒め・野菜ふりかけ	🍴
15	水	米粉コッパン	牛乳	マヨネーズ煮・ソテー・ブロッコリー・レタス あえ・イチゴジャム	
16	木	ご  は  ん	牛乳	肉じゃが・おひたし・グレープフルーツ	🍴
17	金	小  ご  は  ん	牛乳	みそ野菜ラーメン・たらざんぎ・バナナ	🍴
20	月	麦  ご  は  ん	牛乳	野菜カレー・福神漬・黄桃ミックス	
21	火	ご  は  ん	牛乳	実だくさん汁・さばみぞれ煮	🍴
22	水	ご  は  ん	牛乳	炒り豆腐・アスパラのごまあえ・オレンジ	🍴
23	木	ご  は  ん	牛乳	そばろ煮・野菜入り肉団子(2個)	🍴
24	金	米粉小コッパン	牛乳	和風スパゲティ・オムライス(2個)・ミニトマト(2個)	🍴
27	月	ご  は  ん	牛乳	中華煮・鉄腕豚肉焼売(2個)・オレンジ	🍴
28	火	ご  は  ん	牛乳	生揚げと豚肉の炒め煮・小松菜のおひたし	🍴
29	水	米粉ココアパン	牛乳	米粉コッパンのミートソース・ベーコンエッグ・枝豆	
30	木	ご  は  ん	牛乳	のっぺい汁・豚肉とアスパラのスタミナ炒め・グレープフルーツ	🍴

※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。

## よくかんで食べよう!



1くち 20回  
をめきそう!

1回の食事でどのくらいかんで食べていますか?

よくかんで食べると、体にとってよい効果が出てきます。よくかんで食べているか考えてみましょう。

### ◎食べすぎを防ぐ

よくかむことで、おなかがいっぱいになってくるので、食べすぎを防いでくれます。



### ◎消化吸収をよくする

食べものを細かくかみくだいたり、だ液と混ぜ合わせて飲みこむため、胃や腸で消化吸収がよくなります。



### ◎むし歯を防ぐ

かむことで、だ液がたくさん出てきます。だ液の働きによってむし菌の動きが弱くなります。



### ◎頭の働きがよくなる

かむことで、顔の近くの血液や神経が刺激を受けて、頭の働きが活発になります。

