

給食だより6月



令和5年5月30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	木	（発芽玄米ごはん）	牛乳	ビビンバ・わかめスープ・グレープゼリー・アーモンド	
2	金	米粉コッペパン	牛乳	ソーフトクリーム煮・ソトサミ・フロッキーレッツァ あえ	
5	月	麦ごはん	牛乳	米粉カレー・福神漬・フルーツポンチ	
6	火	1～4年生 遠足		5, 6年生 お弁当を持ってきてください。	
7	水	米粉ココアパン	牛乳	ポークビーンズ・三色ソテー・ゴールドデンキウイ	
8	木	ごはん	牛乳	炒り豆腐・ふきとこんにゃくの油炒め	
9	金	米粉小コッペパン	牛乳	キャブツの塩バターパスタ・イカフライ・ミニトマト(2個)・バナナ	
12	月	ごはん	牛乳	肉じゃが・カレー風味あえ・ふりかけ鉄之助(カツオ)	
13	火	ごはん	牛乳	豆腐チゲ・いわしの梅煮・オレンジ	
14	水	米粉コッペパン	牛乳	えびのケチャップあえ・ベーコンエッグ・枝豆	
15	木	ごはん	牛乳	根菜のみそ汁・豚肉とアスパラのスタミナ炒め・グレープフルーツ	
16	金	小ごはん	牛乳	きのこ野菜のうどん・ちくわ米粉揚げ・バナナ	
19	月	麦ごはん	牛乳	野菜カレー・福神漬・黄桃ミックス	
20	火	ごはん	牛乳	生揚げと豚肉の炒め煮・ごまあえ	
21	水	ごはん	牛乳	中華煮・鉄腕豚肉焼売(2個)・オレンジ	
22	木	ごはん	牛乳	鶏ごぼう汁・さばみぞれ煮・味付けのり	
23	金	食パン	牛乳 ミルメーク	コーンスープ・とんかつ・温野菜(ソースあえ)	
26	月	ごはん	牛乳	鶏肉と根菜の照り煮・ひじき入り厚焼き卵・グレープフルーツ	
27	火	ごはん	牛乳	豆腐と豚肉のみそ炒め・白菜のおひたし	
28	水	米粉あずきパン	牛乳	ミネストローネ・ミックスポテト・オレンジ	
29	木	ごはん	牛乳	変わり筑前煮・白身魚天ぷら・黄桃シャーベット	
30	金	小ごはん	牛乳	みそ野菜ラーメン・野菜入り肉団子(2個)・バナナ	

※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！



食べ方チェック

かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直してみましょう。

- 食べるのがとても早い
- 食べるのが遅すぎる
- 食べものを口からよくこぼす
- 固いものが食べにくい



チェックがついた人は、よくかまない
またはよくかめない人かもしれません。
よくかんでいない人は、かむことを
意識して食べるようにしましょう。

よくかむと・・・

のう はたら かっばつ
☆脳の働きが活発になる
むし ば よ ぼう
☆虫歯予防



しょうかきゅうしゅう
☆消化吸収をよくする
ひまん ぼうし
☆肥満防止

体によいことがたくさんあります！