



給食だより 6月号

ながやまにししょうがっこう
永山西小学校



きゅうしよくもくひょう
給食目標

よくかんで食べよう

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
2 ごはん にく 肉じゃが いわしの うめ煮 すりおろしリンゴゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	3 こめこしょう 米粉小コッペパン スパゲティミートソース ベーコンエッグ ブロッコリードレッシングあえ ぎゅうにゅう 牛乳	4 ごはん さけ 鮭のごまみそ鍋 ひじきと切干大根炒め オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	5 こめこ 米粉あずきパン えび 団子スープ インドポテト ミニトマト ぎゅうにゅう 牛乳	6 ごはん とうふ 豆腐チゲ ごまあえ グレープフルーツ ぎゅうにゅう 牛乳
9 ごはん こめこ 米粉のカレーライス ふくしんづ 福神漬け ミルクゼリー合わせ ぎゅうにゅう 牛乳	10 ごはん (小) しっぽくうどん ちくわ いそべ あ 竹輪の磯辺揚げ バナナ ぎゅうにゅう 牛乳	11 ごはん なまあ 生揚げと豚肉の炒め煮 こまつな 小松菜のおひたし ぎゅうにゅう 牛乳	12 こめこ 米粉コッペパン シーフードクリーム煮 ハンバーグ えだまめ 枝豆 ぎゅうにゅう 牛乳	13 ごはん しらたまご 白玉卵汁 豚肉とアスパラのスタミナ炒め ふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳
16 ごはん ちゅうかに 中華煮 てつわんぶたにくしゅうまい 鉄腕豚肉焼売 ぎゅうにゅう 牛乳	17 しゃん 食パン やさい こめこ 野菜の米粉クリームシチュー チキンカツ おんやさい 温野菜のソース和え ぎゅうにゅう 牛乳	18 ごはん いも 芋もち汁 さばしょうが煮 バナナ ぎゅうにゅう 牛乳	19 ごはん とうふ 豆腐と豚肉のみそ炒め からしあえ ようなし 洋梨シャーベット ぎゅうにゅう 牛乳	20 ごはん びびんバ わかめスープ オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳
23 ごはん カレー ふくしんづ 福神漬け はくとう 白桃ミックス ぎゅうにゅう 牛乳	24 ごはん (小) とんこつ 豚骨ラーメン やわ にくだんご 柔らか肉団子 バナナ ぎゅうにゅう 牛乳	25 ごはん い 豆腐 炒り豆腐 きわ かめともやしの中華和え グレープフルーツ ぎゅうにゅう 牛乳	26 こめこ 米粉ココアパン ポークビーンズ ウインナーと野菜のソテー アーモンド ぎゅうにゅう 牛乳	27 ごはん かみかみごぼう汁 しろみさかなてん 白身魚天ぷら れいとう 冷凍パイン ぎゅうにゅう 牛乳
30 ごはん ぶたにく いも なんばんに 豚肉と芋の南蛮煮 ひじき いり厚焼き卵 あじつ 味付けのり ぎゅうにゅう 牛乳	<div> <p>よくかむことの効果</p> <p>6月4日～10日は 歯と口の 健康週間</p> </div> <div> <p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> </div> <div> <p>よくかむとた液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。</p> </div> <div> <p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> </div> <div> <p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p> </div>			