



れいわ ねん がつ か ほつこう にしかぐらしょうがっこうたんとう はなやま
令和4年5月20日発行 西神楽小学校担当 花山

こん げつ もく ひょう
今月の目標

か
よく噛んで

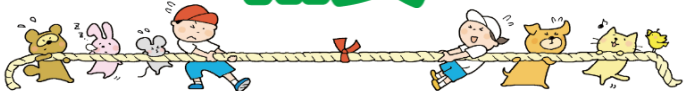
た
食べよう

おねがい

きゅうしょくひ きじつ
給食費は期日までの
のうにゅう ねが
納入をお願いします。

きゅうしょく しょくざい ほご
給食の食材は保護
者の皆様からの給食費
で購入しています。

6月 **給食だより**



よくかんで食べる習慣を身につけよう!



た 食べすぎを防ぐ	のう げんき 脳が元気になる	むしほ ぶせ 虫歯を防ぐ	しょうか きゅうしょく やくだ 消化・吸収に役立つ

「かむ」ことに加え、「かめる」ことも重要です \ 8020運動 /

20本以上の自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を美味しく食べることができます。つまり8020運動とは、80歳になっても自分の歯を20本以上保つ取り組みです。口の中のケアも欠かさずに行いましょう。

あまい 美味しく 食べるために

なんほん は 何本の歯が 必要?

バナナ なすの漬物	0~5 ほん本 うどん	きんぴらごぼう かまぼこ	6~17 ほん本 かまぼこ	たくあん せんべい	18~28 ほん本 するめいか
--------------	----------------	-----------------	------------------	--------------	--------------------

こんげつ きゅうしょく
今月の給食について

まいつき しゅん しょくざい とくべつこんだて しょうかい
毎月の旬の食材や特別献立について紹介します。

こんだてひょう あ ちゅうちく
献立表と合わせてご注目ください。

がつ つか しゅん やさい
6月に使う旬の野菜

アスパラ

パセリ

ピーマン

おすすめ
給食レシピ

はるさめ
春雨サラダ

この ちょうみりょう かげん
●お好みで調味料を加減してください。

さいりょう じんぶん
材料4人分

- 春雨...20g
- 人参(干切り)...1/4本
- ほうれん草(3cm)...1束
- ハム(干切り)...適量
- 白いりごま...適量
- 三温糖...小さじ2
- 醤油...大さじ1
- 酢...小さじ2
- ごま油...少々

つく かん
作り方

- ①具材は切ってから、お湯で茹でる。
- ②水で冷やし、しっかりと水気をとる。
- ③合わせた調味料に具材を入れて、盛り付けて完成です♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 		1日 	2日 579kcal 	3日 625kcal
6日 ふりかえきょうじつ 振替休日 	7日 626kcal	8日 556kcal 	9日 650kcal	10日 597kcal
13日 521kcal	14日 584kcal	15日 599kcal 	16日 598kcal	17日
20日 741kcal 	21日 584kcal	22日 640kcal	23日 645kcal	24日 671kcal
27日 657kcal	28日 637kcal	29日 671kcal 	30日 586kcal	