



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

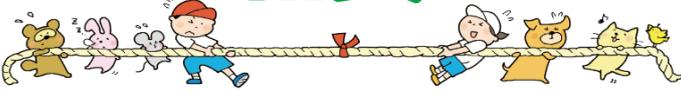
た
食べよう

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 なすの漬漬し	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

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。

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

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♪

はるさめ 春雨サラダ



こんだてひょう



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>こんげつ ちくひょう 今月の目標</p> <p>よく噛んで 食べよう</p>	<p>6月 平均栄養価</p> <ul style="list-style-type: none"> ●エネルギー (650kcal) 619Kcal ●たんぱく質 (21.1g-32.5g) 26.1g ●脂質 (14.4g-21.6g) 19.4g ●食塩 (2.0g未満) 2.3g 	<p>1日</p> <p>うんどうかいどうれんしゅう 運動会総練習</p>	<p>2日 579kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ピビンバ(発芽玄米) ●わかめスープ ●冷凍パイ 	<p>3日 625kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん(小) ●煮込みうどん ●竹輪米粉揚げ(2コ) ●バナナ
<p>6日</p> <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>7日 626kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●豆腐と豚肉のみそ炒め ●キャベツのナムル 	<p>8日 556kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●米粉あずきパン ●えびボールスープ ●チーズポテト ●グレープゼリー 	<p>9日 650kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●すき焼き ●ひじき入り厚焼卵 ●オレンジ 	<p>10日 597kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食パン ●卵入りコーンスープ ●ポテトコロッケ ●温野菜(ソースあえ)
<p>13日 521kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●みそちゃんこ汁 ●ホッケの塩焼き 	<p>14日 584kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●石狩汁 ●ふきの炒め煮 ●かつおふりかけ 	<p>15日 599kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●米粉コッペパン ●マカロニクリーム煮 ●ソフトサラミ ●ブロッコリーのドレッシングあえ 	<p>16日 598kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●肉じゃが ●ほうれん草とコーンのおひたし 	<p>17日</p> <p>えんぞくよびび 遠足予備日</p>
<p>20日 741kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●麦ごはん ●チキンカレー ●福神漬 ●フルーツ白玉 	<p>21日 584kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●真だくさん汁 ●さばみぞれ煮 	<p>22日 640kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●炒り豆腐 ●アスパラのごまあえ ●オレンジ 	<p>23日 645kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●いもとわかめのみそ汁 ●醤油チキンカツ ●のり佃煮 	<p>24日 671kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●米粉小コッペパン ●和風スパゲティ ●野菜入肉団子(2コ) ●バナナ ●アーモンド
<p>27日 657kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●中華煮 ●豚肉焼売(2コ) ●オレンジ 	<p>28日 637kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●生揚げと豚肉のみそ炒め煮 ●白菜のおひたし 	<p>29日 671kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●米粉ココアパン ●米粉ニョッキのミートソース ●ベーコンエッグ ●枝豆 	<p>30日 586kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●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 	<p>よく噛むことの4つの効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ●むし歯予防 ●ひまんよぼう肥満予防 ●のうかが活発! ●しょうか消化に優しい