

令和7年6月13日（金）の給食



☆献立名

- ・ごはん
- ・鯖のみそ煮
- ・蓮根のきんぴら
- ・花麩のすまし汁
- ・牛乳



「歯と口の健康週間」が過ぎてから3日ぶりの「歯（は）ッピー」カミカミメニュー」は蓮根のきんぴらです。蓮根のシャキシャキの歯ごたえがおいしいです。 ひそかに突きコンとしめじがいい仕事をしています。

左右の歯でバランスよくかむと、口の中の働きがよくなり、だ液の量が増え、汚れが歯につきにくくなります。

味のしみた鯖のみそ煮は子どもたちに人気です。 主菜がみそ味だったので、汁物はすまし汁にしました。鰹と昆布でとっただし味が際立って、薄味でもおいしく感じました。

令和7年6月16日（月）の給食



☆献立名

- ・三色そばろ丼
- ・茎ワカメのナムル
- ・豆腐のスープ
- ・牛乳



中学校は今週末「総体」です。

勝つためには食事も大切です。

学校では、給食をしっかり食べ、練習後、時間をおかず早めに食事をし、エネルギーを補給し、疲労回復と筋肉の損傷を防ぎましょう。すぐ夕食を食べられないときはタンパク質やビタミンCを補給しましょう。

今日の「歯（は）ッピー」カミカミメニュー」は茎ワカメのナムルです。

よくかむことで、ふんばる力がつき好プレーにつながります。