

月	火	水	木	金	
<p>カルシウムをとりいれよう! どんな食べ物に多いの?</p>  <p>牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、ワカメなどの海そう、豆腐などの大豆製品、小魚、小松菜 などなど</p>		<p>牛乳は毎日つきます 物資の都合により 献立が変更することが あります。</p> <p>30日の答え:イギリス</p>		<p>1日 ごはん 鶏肉のマスタード焼き 切り干し大根のいため煮 とん汁</p>	<p>2日 ごはん 豚肉の生姜炒め 野菜の和風和え ピリ辛みそ汁</p>
<p>6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯や口の健康を守ることは、体全体の健康を守ることに繋がります。</p>		<p>6月は「食育月間」です。食育とは、食べ物や料理についての勉強です。みんなでおしく食べることも食育の一つです。</p>			
<p>5日 ごはん にらまんじゅう 八宝菜 豆腐のスープ</p>	<p>6日 コーヒーロール かぼちゃチーズフライ ごぼうサラダ ポトフ</p>	<p>7日 ごはん いわしのごまみそ煮 のり酢和え けんちん汁</p>	<p>8日 カミカミ豚丼 えのきのみそ汁 レモンゼリー</p>	<p>9日 ハヤシライス 福神漬け フルーツポンチ</p>	
<p>「しっかりかむ」ということは一口20～30回になります。よくかむことを意識してやってみましょう。</p>	<p>「歯と口の健康週間」にちなみ、歯を作るカルシウム、カルシウムの吸収に役立つビタミンDを多く含む献立です。</p>	<p>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付きにくくなります。</p>	<p>4日からの「歯と口の健康週間」にちなみ、よくかむようにごぼうやたけのこを入れた「かみかみどんぶり」です。</p>	<p>よくかんで食べないと、歯だけでなく、歯ぐきも弱くなります。よくかむために、かみ応えある食材や大きめに切るなどの工夫を。</p>	
<p>12日 ごはん ハンバーグ アスパラソテー 野菜スープ</p>	<p>13日 五目うどん まめまめサラダ ワッフル</p>	<p>14日 わかめごはん 鶏肉のつけ焼き ひじきサラダ 小松菜のみそ汁</p>	<p>15日 ごはん 和風金平包み焼き 肉野菜炒め 厚揚げのみそ汁</p>	<p>16日 ソースカツ丼 麩のみそ汁 秋田りんごゼリー</p>	
<p>総体まであとわずかとなりました。スタミナ切れにならないように、栄養と睡眠をしっかりととりましょう。</p>	<p>みなさん、朝ごはんをしっかりと食べていますか? 朝ごはんは、体調や生活リズムを整える大切な役割をします。</p>	<p>野菜や肉、魚など、料理になる前の食べ物を見てみましょう。形や色を観察し、よい物を見分ける目を育てます。</p>	<p>加齢は、骨が大きく育つ成長期にかかせない重要な栄養素です。給食に毎日つく牛乳は、カルシウムが豊富です。</p>	<p>ゆで野菜をのせたごはんにウスターソース・醤油・ザラメで作った特製ソースをつけたカツをのせていただきます。</p>	
<p>19日 ☆食育の日 地区総体振替休業日</p>	<p>20日 地区総体振替休業日</p>	<p>21日 ごはん きゃべつメンチカツ ごまサラダ 貝たくさんみそ汁</p>	<p>22日 ごはん 鶏肉のごまみそ焼き おひたし 根菜汁</p>	<p>23日 ごはん 味つけのり 豚こまプルコギ 白玉スープ</p>	
<p>運動を始める 30 分前までにコップ1～2杯(250～500ml)の水分をとっておこう! 適切な水分補給でコゲイオン↑</p>	<p>スタミナ不足はけがのもとです。練習後、時間をおかず早めに食事をし、筋肉の損傷を防ぎましょう!</p>	<p>ごまかすという言葉があります。どんな食べ物でも「ごま」を使えばおいしく食べられることから生まれた言葉です。</p>	<p>根菜とは、根っこを食べる野菜のことです。根菜汁には、にんじん、ごぼう、大根などが入っています。</p>	<p>韓国語で、「プル」は火を、「コギ」は肉を意味します。日本の焼肉とすき焼きの中間のような料理です。</p>	
<p>26日 ごはん サバのみそ煮 五目金平 ほうれん草のみそ汁</p>	<p>27日 醤油ラーメン チキンサラダ</p>	<p>28日 ごはん 鶏肉のから揚げ もやしのナムル わかめのみそ汁</p>	<p>29日 ごはん 肉しゅうまい チンジャオロース 春雨スープ</p>	<p>30日 ポークカレー 福神漬け チーズサラダ</p>	
<p>給食は、成長期のみなさんに必要な栄養が、とれるように考えられています。しっかりと食べてくださいね。</p>	<p>気温と湿度が高い梅雨の時期、食中毒に注意です。手洗いはみんなができる予防法です。清潔なハチ忘れずに。</p>	<p>みそ汁は、大豆と野菜や海そうなどを一度にとることができ、ごはんには足りない栄養を補うことができます。</p>	<p>料理をおいしくするために、風味よく仕上げます。風味は「香りで感じる味」のことで、おいしさに大きく影響します。</p>	<p>カレーライスに使われるカレー粉は、どこの国の人が考えて生まれたものでしょう。答えは、どこかにかくれているよ。</p>	

6月は食育月間です!

英語のことわざに“You are what you eat.”(あなたはあなたが食べたものである)があります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。6月は「食育月間」です。食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

食べる楽しみや喜びをあらためて感じてみよう



食べ物のことをよく知ろう!



栄養のバランスを考えながらいただく!



ふるさとの食、伝統の食を未来に伝えよう!

