



# 6月給食だより

令和6年5月31日 西目小学校

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

体に食べ物が入る時の入り口にもなる歯と口の健康は、体全体の健康と密接な関わりがあります。お年寄りになっても自分の歯でしっかり食べ物をかむことができるように、子どものうちから歯と口の健康を意識して過ごしましょう。

### よくかんで食べると、良いことがいっぱい！

食べ物をよくかんで食べる（ひとくち30回以上かむ）と、体に良いことがたくさんあります。自分が何回かんでいるか、数えてみましょう。



記憶力を高める



歯並びや発声が良くなる



リラックスできる



表情が豊かになる



むし歯を予防する



運動能力をフルに発揮できる



消化・吸収を良くする



食べ過ぎを防ぐ

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
ごはん いわしの梅煮 切り干し大根のサラダ みそけんちん汁 牛乳	ごはん シュウマイ ナムル マーボー豆腐 牛乳	みそラーメン 元気サラダ 黒糖ビーンズ 牛乳	ごはん コロッケ・ソース 野菜炒め みそ汁 牛乳	コッペパン ハンバーグ・ケチャップ コールスロー ポテトスープ 牛乳
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
県産豆カレー フルーツポンチ 牛乳	ごはん あじフライ・ソース おひたし みそ汁 牛乳	タンメン こんにゃくサラダ 牛乳	豚肉の生姜煮井 みそ汁 アセロラゼリー 牛乳	まるパン ハムフライ アスパラサラダ 枝豆とコーンのスープ 牛乳
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜のソース炒め★児童提案 春雨スープ 牛乳	キムチチャーハン 野菜スープ 牛乳	カレーうどん イタリアンサラダ 県産りんごゼリー 牛乳	ごはん さばの塩焼き ひじきの炒め煮 じゅんさいのお吸い物 牛乳	コッペパン ポークビーンズ ゆで野菜 ABCスープ 牛乳
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
肉どんぶり みそ汁 ぶどうゼリー 牛乳	ごはん いわしのオレンジ煮 筑前煮 みそ汁 牛乳	五目うどん わかめサラダ 豆乳プリンタルト 牛乳	ごはん 棒ぎょうざ チンジャオロースー ワンタンスープ 牛乳	ごはん 白身魚フライ・ソース 野菜炒め みそ汁 牛乳

### 児童提案のメニュー紹介

6月17日(月)の「野菜のソース炒め」は、5年松組の〇〇〇〇〇さんから提案があった「雪の下人参のソース炒め」を給食バージョンにアレンジしたメニューです。野菜をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう！

#### ★材料(4人分)★

ウインナー 60g 短冊切り  
キャベツ 60g ざく切り  
人参 100g 短冊切り  
玉ねぎ 40g スライス  
油 小さじ1  
中濃ソース 大さじ1  
あおのり お好みの量  
※材料を炒めて、ソースで味付けしてできあがり！

献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

### 秋田県の食育イベントが開催されます

7月20日(土)に、秋田県の「もう一皿野菜をプラス!キャンペーン」のプレイベントとして「831(やさい)となかよしになろう!」が開催されます。小学生とその保護者が対象となっていますので、興味のある方は申し込んでみてはいかがでしょうか。



詳しくは、秋田県のHPへ →