



# 6月給食だより

令和6年5月31日 西目中学校

## 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)
地区総体の 振替休業日	地区総体の 振替休業日	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

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。

### ★ 児童提案のメニュー紹介

西目小学校児童から提案があった「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「野菜のソース炒め」を紹介します。今回は、中学校では登場しませんので、ぜひ家庭で作ってみてください！



#### ★材料(4人分)★

- ウインナー 60g 輪切り
- 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！

### 人を良くする「食」～6月は食育月間～

「食」という字は、「人を良くする」とも読むことができます。食べ物がたくさんある現在の日本には、食糧不足や栄養不足の代わりに、食習慣の乱れやアンバランスな栄養摂取などの課題が多く見られます。生涯にわたって健康に生活ができるように、食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけたいですね。

