

6月給食だより

令和7年5月30日 西目中学校

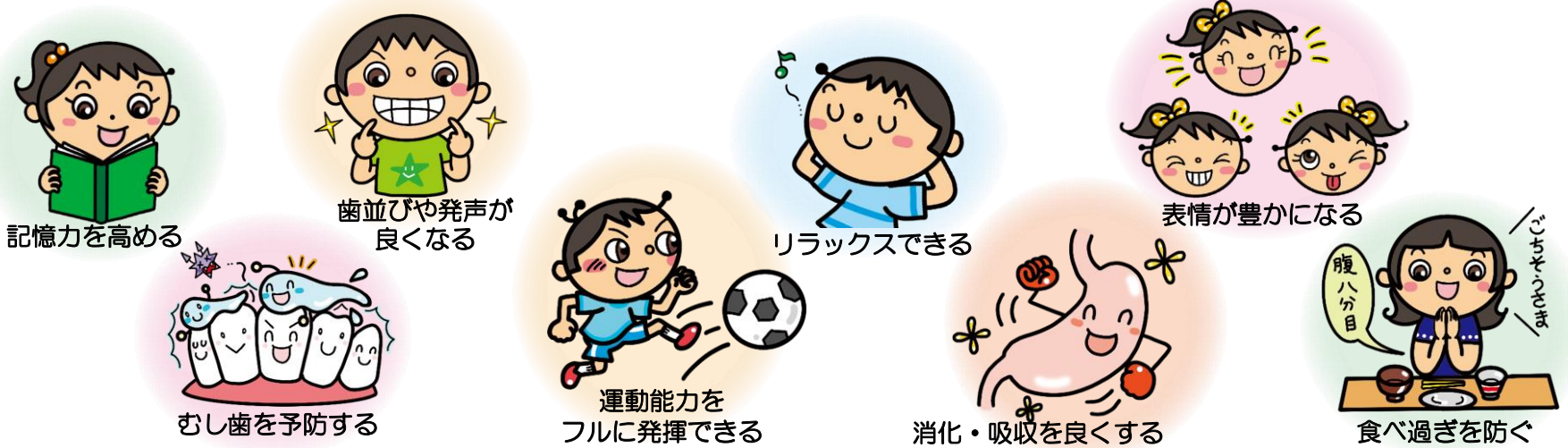
※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

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。



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
トマトハヤシライス フルーツポンチ 牛乳	ごはん グリルチキン おかかあえ ほうれん草のみそ汁 牛乳	みそラーメン 元気サラダ ムース大福 牛乳	ごはん あじのフライ・ソース のりあえ 大根とふのみそ汁 牛乳	かみかみそぼろ丼 わかめスープ 牛乳
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ごはん 信田煮 くきわかめの炒め煮 キャベツのみそ汁 牛乳	ごはん ほっけの塩焼き きんぴらごぼう たけのこのみそ汁 牛乳	きなこ揚げパン 煮込みハンバーグ 花野菜サラダ ABC スープ 牛乳	ごはん ささみのレモンソース 大根サラダ わかめのみそ汁 牛乳	ポークカレー コールスロー ヨーグルト 牛乳
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ごはん いわしのしょうが煮 ごま酢あえ とん汁 牛乳	ごはん 棒ぎょうざ チンジャオロースー チンゲンサイのスープ 牛乳	カレーうどん さいころサラダ 牛乳	ごはん さばの塩焼き ひじきの炒め煮 こまつなのみそ汁 牛乳	豚肉のしょうが煮丼 野菜スープ アセロラゼリー 牛乳
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
地区総体の 振替休業日	地区総体の 振替休業日	米粉パン ポテトカップグラタン ツナサラダ ミネストローネ 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 山菜のお吸いもの 牛乳	マーボー豆腐丼 チキンサラダ 牛乳
30日(月)	安全に楽しく給食を食べるために			
キムチチャーハン 肉だんごスープ 青りんごゼリー 牛乳	食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために、右のように気をつけましょう。 正しい姿勢で食べましょう。 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。 よくかむことを意識しましょう。 食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。 食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。 早食いは危険です。絶対やめましょう。			

