

6月2日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 厚焼き卵

ピリ辛きゅうり 団子汁



野菜は大きく2つに分けることができます。色の濃い野菜「緑黄色野菜」と色の薄い野菜「淡色野菜」です。今日の給食の緑黄色野菜は、にんじんとねぎです。緑黄色野菜は、皮膚やのどの粘膜を強くして、風邪を防ぐ働きがあります。野菜をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

6月3日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 チンジャオロースー
水餃子スープ



チンジャオロースーは漢字で書くと「青椒肉絲」と書きます。「青椒」はピーマン、「肉絲」は肉の細切りを意味しています。細切りにした具材を炒め、醤油やオイスターソースなどで味付けした中国料理です。中国では豚肉を使うのが一般的ですが、日本では牛肉を使ったチンジャオロースーが広まりました。

6月4日（水）の給食

献立

米粉パン いちごジャム 牛乳

れんこんコロッケ ミネストローネ オレンジ



6月4日から10日は歯と口の健康週間です。歯を丈夫にする食べ物やかみごたえのある食べ物がたくさん登場します。問題です。食事の1口で何回かむと良いでしょうか。①10回②30回③100回・・・答えは②30回です。よくかむと、だ液が出て、口の中をきれいにして、虫歯を予防します。

6月5日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮

切干大根の甘酢あえ



4 日から 10 日は歯を丈夫にする食べ物やかみごたえのある食べ物が給食に多く出ます。切干大根は大根を細切りにして太陽の日に干して作られます。生の大根に比べてカルシウムが多く、かみごたえもあるので、カミカミメニューとして積極的に食べたい食品です。また、今日はアレルギー対応のない、スマイル給食の日です。

6月6日（金）の給食

〇献立

米粉パン りんごジャム 牛乳

白身魚のクリームシチュー☆ 海そうサラダ



今日の白身魚のクリームシチューには星形のにんじんが隠れています。見つけたらラッキー☆いいことが起きるかもしれません。ぜひ、みなさんで見つけてみてください！また、今日は海そうサラダです。海そうは、骨を丈夫にするカルシウムが多く、かみ応えがある食品です。しっかりかんで食べましょう。