

## 6月1日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 牛肉としらたきの甘辛煮  
おごうさん団子汁



おごうさん団子汁は、山口県田布施地区の郷土料理です。昔、お嫁さんのことを「おごうさん」と呼んでいたことが由来です。お母さんが元気になって、赤ちゃんも元気に育つようにという願いをこめて、季節の野菜とお団子を入れ、みそ味の汁を作ったのが始まりだそうです。

## 6月2日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 ふわふわ丼  
ブロッコリーのごまドレ和え



今日の温食は、「麩」「豆腐」「卵」を使った「ふわふわどんぶり」です。麩は、小麦粉から作られる「グルテン」という成分でできているので、たくさんの小さな穴があいています。その穴にうま味がたっぷり吸いこまれ、口の中でとろけるようなふわふわとした食感になります。

## 6月3日（水）の給食

### ○献立

米粉パン    はちみつ&マーガリン    牛乳  
スパゲッティナポリタン    フレンチサラダ



アスパラガスは、山陽小野田市でも作られていて「きのう今日あすパラ」の名前で販売されています。アスパラガスには「アスパラギン酸」と呼ばれる栄養成分が含まれています。このアスパラギン酸は、疲れをとってくれる働きがあるので、サラダに入っているアスパラガスをしっかり食べましょう。

## 6月4日（木）の給食

### ○献立

鮭わかめごはん    牛乳    じゃがいものうま煮  
海藻サラダ    アーモンド



6月4日は「む（6）し（4）歯予防デー」です。今日から10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」です。みなさん、よく噛んで食べていますか。よく噛んで食べると、いいことがたくさんあります。例えば、だ液がたくさん出て、虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかるようになるなどです。よくかんで食べましょう。

## 6月5日（金）の給食

### ○献立

米粉パン    いちごジャム    牛乳

ごぼうのポタージュ    イカカツ    オレンジ



今日の主菜である「いか」は、火を通すと身がキュッと引きしまって、噛みごたえがアップするのが特徴です。イカには、体に大切なたんぱく質はもちろんのこと、タウリンという栄養もたくさん含まれています。タウリンは心臓や肝臓を元気に動かすのに役立つ働きをしてくれます。