

6月8日（月）の給食

○献立

ごはん 1食しそひじき 牛乳
生揚げのそぼろ煮 甘酢和え



生揚げのそぼろ煮には、「たけのこ」が入っています。たけのこは、食物繊維が多く、自然とかむ回数が増えます。よく噛むと、食べ物の形が小さくなり、胃での消化を助けてくれます。今日は市内の食物アレルギーを持っている児童・生徒もみんな同じ給食を食べられるスマイル給食の日です。

6月9日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 かみかみ丼の具

うずら卵と野菜のスープ もものタルト



6月9日は「たま（0）ご（9）」の語呂合わせで「たまごの日」です。今日のスープには、うずら卵を加えました。うずら卵は、鶏の卵と同じように、体をつくるたんぱく質や、血を作るもとになる鉄分が多いです。周りがつるつるっとしていてすべりやすいので、奥歯で良くかんで食べるようにしましょう。

6月10日（水）の給食

○献立

丸型横割りパン 1食ケチャップ 牛乳
ハンバーグ ボイルキャベツ/スライスチーズ
マカロニスープ



今日で「歯と口の健康週間」は終わりですが、これからも「よく噛んで食べる」ことは続けてほしいです。しっかり噛むためには、丈夫な歯が大切です。今日の給食には、歯を強くするのに役立つカルシウムたっぷりのチーズを取り入れました。残さず食べましょう。

6月11日（木）の給食

○献立

ゆかりごはん 牛乳 いわしのかんろ煮
ミニトマト 豆乳汁



今日6月11日は「入梅」です。これは暦の上で「梅雨が始まる時期」を意味します。この時期に千葉県銚子でとれるいわしは、脂がのっていておいしいため「入梅いわし」と呼ばれています。また、ゆかりに使われている「しそ」もこの季節に収穫される旬の野菜です。残さず食べましょう。

6月12日（金）の給食

○献立

米粉パン マーシャルビーンズ 牛乳
ポテトサラダ 肉団子スープ



マヨネーズは、スペインの「メノルカ島」で生まれたと言われていています。今から250年ほど前、フランスの「リシュリユ侯爵」がメノルカ島を訪れた時、そこで食べたソースのおいしさに驚き、町の名前から「マホン」のソースとして紹介しました。それがなまって「マヨネーズ」という名前になったそうです。