

2019年

6

June



6月は「食育月間」です。英語のことわざに“You are what you eat.”（あなたはあなたが食べたものである）があります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。自分自身の食生活を見直してみましょ。また、食中毒の発生しやすい時期でもあります。食べ物の温度管理には十分に注意しましょ。

マークシートでの給食の申し込みは、5月15日（水）の給食時間までに配膳室に提出してください。予約システム（パソコン、スマートフォン、携帯電話）での申し込みは、通常通り7日前までです。

毎日、ご飯と牛乳（200ml）が付きましょ。主食が炊き込みご飯やパンなどの場合は献立名を表示ましょ。



給食のときはおはしを忘れず！スプーンがあると食べやすい日はスプーンマークを表示ましょ。

3日(月) マーボーなす



4日(火) あんかけ焼きそば



5日(水) カミカミ チンジャオロース



6日(木) えびとじゃがいもの チリソース



7日(金) あじの南蛮漬け



10日(月) ビーフカレー



11日(火) 冷やしうどん



12日(水) 高野豆腐のオイスターソース炒め



13日(木) 白身魚のおろしあんかけ



14日(金) 鶏肉の香味揚げ



17日(月) いわしの蒲焼き風



18日(火) 鶏肉のチーズパン粉焼き



19日(水) お好み揚げ



20日(木) 鶏肉とうずら卵の さっぱり煮



21日(金) タコライス



24日(月) 豚肉のしょうが焼き



25日(火) 鶏肉のスペイン風トマト煮



よく **かんで** 食べていますか??

6月4日から10日は「**歯と口の健康週間**」です。

皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？よくかんで食べると、だ液（ツバ）が多く出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりましょ。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べてましょ！

1.2.3 30回