

6月給食だより

新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

よくかんで食べよう!



みなさんは、食事の時に一口何回くらいかんでいますか？
 目安は一口30回です。かむことで、あごがしようぶになり、歯並びがよくなります。
 頭の働きもよくなり、記憶力や集中力をアップさせてくれます。また、ゆっくりよくかむと、脳の満腹中枢に「おなかがいっぱい」という信号が伝わり、食べすぎ防止にもなります。よくかんで食べると、体にとってよいことがたくさんあります。しっかりかんで食べる習慣をつけましょう。

健康な歯と口をつくる 食生活のポイント

時間を決めて食べる

かたい物をよくかんで食べる



骨や歯のもとになるカルシウムをとる



好き嫌いをせずにバランスよく食べる



食べたらしっかり歯をみがく



6月12日に使用する玉ねぎは、兵庫県の老人クラブの方々が栽培している『淡路玉ねぎ』です。この売り上げは、東北の震災の復興支援につながります。

食育体験活動

7日のそら豆は、西小1・2年生、照小1年生、北小1年生がさやむきをしてくれます。

14日の『豆ごはん』のえんどう豆は、温小1年生、南小1～3年生、東小1・2年生がさやむきをしてくれます。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|--|---|
| <p>☆今月の希望献立☆</p> <p>浜中3年生にアンケートをとりました。</p> <p>人気No.2は、ビビンバを中心とした中華メニューと、『から揚げ』を中心とした和食メニューでした！</p> <p>人気No.1のメニューは、21日に登場します。お楽しみに！</p> | | <p>地産地消</p> <p>5月31日に浜坂漁業協同組合の浜坂機船底引き網漁業協会さんから、ハタハタを2290尾いただきました。ふるさとの味に触れられる良い機会になりました。ありがとうございました。</p> | | <p>1 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>松風焼き</p> <p>湯葉サラダ</p> <p>竹輪のすまし汁</p> |
| <p>4 牛乳</p> <p>豆乳ロール</p> <p>ポークピカタ</p> <p>野菜のマリネ</p> <p>カレースープ</p> | <p>5 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>カレーのから揚げ</p> <p>くるみ和え</p> <p>豚じゃが びわ</p> <p>【カミカミメニュー】</p> | <p>6 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>浜坂竹輪のマヨネ焼き</p> <p>小松菜とハムの和え物</p> <p>油揚げのみそ汁</p> | <p>7 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>そら豆と鶏肉の</p> <p>カシューナッツ炒め</p> <p>春雨サラダ</p> <p>五目スープ</p> | <p>8 牛乳</p> <p>ピラフ</p> <p>ホキのカレームニエル</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>野菜スープ</p> |
| <p>11 牛乳</p> <p>かきたまうどん</p> <p>鶏天</p> <p>青菜のおひたし</p> | <p>12 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>サバの香味焼き</p> <p>淡路玉ねぎと豚肉サラダ</p> <p>三尾産わかめのみそ汁</p> | <p>13 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ワントンスープ</p> | <p>14 牛乳</p> <p>豆ごはん</p> <p>アジの南蛮漬け</p> <p>もやしの和え物</p> <p>豆腐のみそ汁</p> | <p>15 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>和風サラダ</p> <p>アメリカンチェリー</p> |
| <p>18 牛乳</p> <p>コッパン ジャム</p> <p>鮭フライ</p> <p>バンバンジーサラダ</p> <p>じゃがいものポターージュ</p> | <p>19 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉のしょうが炒め</p> <p>いんげんのごま和え</p> <p>厚揚げのみそ汁</p> | <p>20 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>イワシのかば焼き</p> <p>大根の酢の物</p> <p>ちゃんこ汁</p> | <p>21 牛乳</p> <p>キムチごはん</p> <p>イカリングフライ</p> <p>ピリ辛きゅうり</p> <p>青菜のスープ クレープ</p> <p>【浜中希望献立】</p> | <p>22 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>チキンのトマトソースがけ</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>ポトフ</p> |
| <p>25 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>サワラのみそ煮</p> <p>塩もみ野菜</p> <p>沢煮椀</p> <p>【カミカミメニュー】</p> | <p>26 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>鶏の竜田揚げ</p> <p>オクラのおかか和え</p> <p>大根のみそ汁</p> | <p>27 牛乳</p> <p>ツナトースト</p> <p>切り大根のサラダ</p> <p>ポークビーンズ</p> | <p>28 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>手作りハンバーグ</p> <p>ほうれん草のごまよごし</p> <p>なすのみそ汁</p> | <p>29 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ホキのドレッシングがけ</p> <p>キャベツちりめん</p> <p>冬瓜スープ</p> <p>【カミカミメニュー】</p> |

※材料等の都合により献立を変更することがあります。