



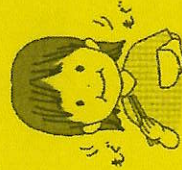
6月はいぜんひょう

嬉野学校給食センター



げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
3	4	5	6	7
にくだんごのあまずいため ごはん はるさめスープ	ギョバツのサラダ 麦ごはん ポークカレー	ぶたしゃぶサラダ 梅ごはん しょうおと 梅ぶらあげのみと汁	さがなのあげひたし たまねぎとわかめサラダ ごはん ちゅうかスープ	コールスローサラダ コッペパン(小) ナポリタン
はるさめは春に雨と書きます。こ れは、「春に降る細い雨」に 由来しているそうです。	インドで生まれたカレーは、イ ギリスを經由して日本に伝わった そうです。	梅干しには殺菌効果や酸味に くすする防腐効果があります。	きゅうりは96%が水分でカロ リーが低いので、歯触りや味覚を 集しむ野菜といえます。	この料理はナポリという海外の 地名が使われていますが、日本で 生まれた料理です。
10	11	12	小学生:2個 中学生:3個	14
こうやとうふのひきき さけとたまご めのみせ ごはん こまつなとめ あげのみそしる	にこみハンバーグ きりぼしだいこんのサラダ むぎごはん パンキンソース	やぎやうざ ちゅうかあえ むぎごはん ぼーぼーとうろ	ちくわのおちやてんぷら おかかあえ ごはん やさいボールの ましましる	ツナサラダ コッペパン(小) そーすやきそば
和食の代表といえは「みそ汁」 です。みそ汁は熱中症の予防にも なる料理です。	切り干しだいこんは、だいこんを細 切りにして、おひさまの白でかん そうさせたものです。	中国はとて大きな国で、歴史 もとても古く、料理もさまざま ものがあります。	今日はうれしの茶給食の日です。 笑ふらの衣にお茶の葉の粉末を入 れ、揚げています。	今日の焼きそばには、野菜がた くさん!! 野菜には、ビタミンた くさんです。
17	18	19	20	21
ひびんはのぐ (にく・やさい) ごはん わかめスープ	なすとぶたにくの みそいため ごはん すましる	いわしのしょうがに やさいのひききあえ 麦ごはん あぶらあげの みでしる	コロケ 肉団子のスー たかなめし	かぼちゃの マヨネーズ和え にうどん コッペパン(小)
ヒビンハは韓国料理です。こは んの上に豚肉と野菜を盛りつけ て、混ぜて食べてください。	日本で食べられているなすは、し 紫色が多いですが、世界には白や みどりのなすがあるそうです。	いわしなどの背中の青い魚のこと を「青魚」と呼びます。海と向化 する青色に進化したそうです。	高菜めしは熊本県阿蘇市周辺の 郷土料理です。	かぼちゃは夏野菜の代表です。カ ンボジアがなまって「かぼちゃ」 と名付けられたそうですよ。
24	25	26	27	28
小学生:2尾 中学生:3尾 きびなこのカリカリアブリ うらかみそぼろ ごはん ほうれん草と ふのすまし汁	ヨーグル どりのからあげ さんしよくあえ ごはん かきたましる	ぶたにくとやさいの しおだれいため レタスチャーハン ちゅうかすーぶ	のりいれたまごやき ほうれんそうとにんじんの ごまみそあえ ごはん とりぼうる	レモンサラダ コッペパン ピーマンとチ ュー
こがな 小魚はカルシウムが多く、私た ちの骨を丈夫にします。よくかん で、骨まで上手に食べましょう。	今年もリクエスト給食が始まり ました。第1回目は大野原小学校 のリクエストです。	レタスはサラダによく使われてい ますが、加熱してもシャキシャキ した食感が残りますね。	給食で使っているのは大量で す。今日の焼きたきには、約1500 個の卵を使っています。	レモンは、つかれをとるはたらき がある。ストレスをやわらげるは たらきもありますよ。

ひとくち30回!



歯は、楽しく会話をしたり、お
いしく食べたりするために、なく
てはならないものです。いつま
でも健康な歯を守りたいですね。
「よくかんで食べる」ことは健康
な歯を守るために大切なことの
一つです。



肥満予防
味覚の発達
言葉の発音
脳の発達

歯の 病気予防
ガンの 予防
胃腸快調
全力投球

よくかむこととでいいことがたくさん!