

いただきます

2024年度 6月号

6月

安全においしく給食を食べるために

ごはんを食べる時に「よくかんで飲み込む」ことを意識しながら食べていますか？
食べ物の形によっては、かまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。
安全においしく食べるためにも、よくかんで落ち着いて食べましょう。



正しいせいで
食べましょう。



食べやすい大きさにし
てから口に入れ
ましょう。



よくかむことをいしきし
ましょう。

かむ かむ



★歯のはえかわりでよくかめない人は、はしやスプーン
で小さくする、パンは一口大にちぎる、口につめこみ
すぎないなど、特に気をつけて食べましょう。



LET'S COOKING 切り干し和え



<材料>

- 切り干し大根(戻してザク切)
- ちくわ (半月か斜めに切る)
- さつまあげ (千切り)
- きゅうり (輪切か千切り)
- 人参 (千切り ゆで)
- 酢3.2 さとう0.8 しょうゆ1.5 塩0.1
- いりごま (給食1人分調味料の量)

<作り方>

- 調味料を合わせておきます。酢はしょうゆの倍くらい入れて、甘さはお好みで。
- 材料をあわせてよく冷やして食べます。
* 子供たちは給食のサラダや和え物をよく食べてくれます。調味が大変な時は市販のポン酢にごま油をまぜたり、好きな味で試してみてください。

月	火	水	木	金
3日 中なし ごはん みそ汁 カレー肉じゃが もやしナムル 牛乳	4日 うどん いなり寿司 梅ゼリー 牛乳	5日 ごはん みそ汁 ほたてフライ ひじき煮 牛乳	6日 パン スープ チキンピカタ カニ風サラダ 牛乳	7日 ごはん みそ汁 焼肉 ポテトサラダ 牛乳
米麦わかめとうふほうれん草 ねぎぶた肉人参玉ねぎインゲン いももやしハムきゅうりごま油	うどんぶた肉ほうれん草ねぎ なると人参マイタケわかめ 玉ねぎ米あげさとう酢	米麦とうふなめこほうれん草 ほたて卵小麦粉パン粉ソース ぶた肉さつまあげひじき白滝	パンウインナー玉ねぎ人参いも とり肉卵キャベツきゅうり コーンかにかまぼこ(卵)	米麦しめじわかめあげ玉ねぎ ぶた肉しょうがいもねぎ 人参きゅうりハムチーズ
10日 ごはん 豚汁 いわし梅煮 春雨和え 牛乳	11日 えり小・岬トレイ ラーメン みそスープ フルーツ白玉 牛乳	12日 チャーハン スープ サラダ 牛乳	13日 パン トマト Pasta サラダ 牛乳	14日 ごはん みそ汁 とんかつ 切り干し和え 牛乳
米麦ぶた肉大根人参ごぼうねぎ はくさいいわしめじいわしハム 春雨人参ほうれん草	めん焼ぶた(卵)なるとねぎ もやしわかめ人参はくさい 白玉団子りんご缶サイダー	米麦ぶた肉えび玉ねぎねぎ 肉団子わかめはくさいねぎ ほうれん草もやし人参ささみ	パン(乳卵)えびとり肉 ベーコンピーマン玉ねぎ なすキャベツきゅうりハム	米麦ほうれん草キャベツねぎ ぶた肉小麦粉パン粉卵切り干し ちくわさつまあげきゅうり
17日 運動会振替で 休み	18日 えり中・麻野トレイ うどん チーズもち 冷凍パン 牛乳	19日 チキンライス スープ サラダ 牛乳	20日 パン クリーム煮 レモンチキン ゼリー 牛乳	21日 岬トレイ ごはん みそ汁 ホキフライ しらたき炒め 牛乳
うどんぶた肉あげさつまあげ 人参マイタケねぎわかめ 玉ねぎいももちチーズパン	米麦と肉玉ねぎピーマン たけのこしいたけあげだいこん いももちねぎハム切り干し	パンとり肉レモンベーコン マカロニえびしめじキャベツ 人参玉ねぎグリーンピース牛乳	米麦とうふなめこほうれん草 ねぎ白身魚ぶた肉人参しらたき インゲンごま油	
24日 岬なし ごはん 塩ちゃんこ汁 さばみそ煮 ひじきナムル 牛乳	25日 岬なし あんかけ やきそば ミニ大福 バナナ 牛乳 小トレイ	26日 ごはん とうふ中華煮 しゅーまい もやし和え 牛乳	27日 パン スープ ラーメンサラダ 豆乳プリン 牛乳	28日 えり中・麻野トレイ カレーライス サラダ 牛乳
米麦とうふとり肉人参大根 人参しめじねぎさば	ちゅうかめんごま油とり肉 えびチンゲン菜はくさい マイタケもやし大福バナナ	米麦ぶた肉人参玉ねぎとうふ えびたけのこしめじねぎ シューマイもやしハムコーン	パンぶた肉ベーコンほうれん草 いも人参玉ねぎちゅうかめん ハムもやしきゅうりコーン	米麦ぶた肉ごぼうレンコン いも人参玉ねぎしめじバター キャベツきゅうりドレ(卵)

ぎゅうにゅう の 牛乳を飲もう！

がっ ぎゅうにゅうげっかん
6月は牛乳月間です。
まいにち ぎゅうにゅう の
毎日コツコツ牛乳を飲みましょう。

よくかんで食べよう

はくち けんこう しゅうかん
歯と口の健康週間