

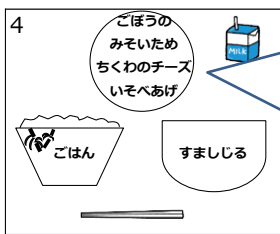
いただきます

「**歯と口の健康週間**」に**歯を強くする献立**が登場！



6月4日～10日は、**歯と口の健康習慣**です。歯と口の健康には、**かみごたえ**のある**食材**を食べて**かむ力**をつけたり、**歯の丈夫にするカルシウム**をしっかりと摂ったり、**毎日の歯みがき**などの**ケア**が**大切**です。

歯と口の健康週間には**給食**でも、**カルシウム**がしっかりと摂れる**献立**が登場します。現代人の**食事**では**カルシウム**は**不足**しやすい**栄養素**なので、**積極的に**摂るようにしましょう。



☆6月4日（木）☆

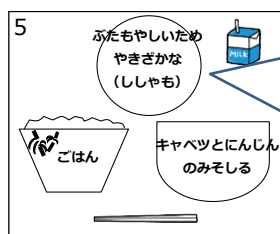
かみごたえのある**食材**

ちくわ、ごぼう



カルシウムの多い**食材**

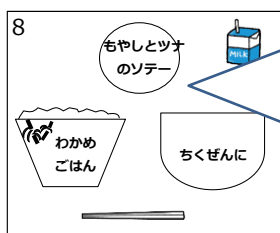
チーズ、とうふ、
ぎゅうにゅう



☆6月5日（金）☆

カルシウムの多い**食材**

ししゃも、わかめ
ぎゅうにゅう



☆6月8日（月）☆

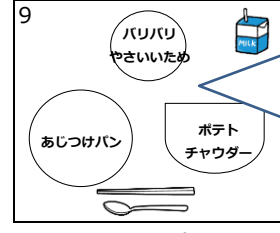
かみごたえのある**食材**

こんにやく、
ちくわ、ごぼう



カルシウムの多い**食材**

わかめ、
あぶらあげ
ぎゅうにゅう



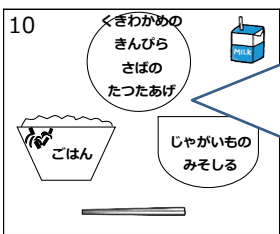
☆6月9日（火）☆

かみごたえのある**料理**

やさしいためを
かためにしあげます！

カルシウムの多い**食材**

ぎゅうにゅう
スキムミルク



☆6月10日（水）☆

かみごたえのある**食材**

くきわかめ



カルシウムの多い**食材**

くきわかめ、
あぶらあげ
ぎゅうにゅう



よくかんで食べると、**食べ物**をよりおいしく**味わ**えたり、**脳**のはたらきがよくなったり、**食べ過ぎ**を防いだり、**さまざま**なよいことがあります！



きゅうしょくとうばん

給食当番さん、がんばっています！

こんねんど きゅうしょく はじ かげつ きょうりよく
 今年度の給食が始まって、1ヶ月とすこしがたちました。みんなで協力し
 あいながら、給食当番を行っています。給食当番はクラスみんなの食事を運
 んだり配ったりする大切な活動です。週末にエプロンを持ち帰った時には、
 「給食当番はどうだった？」とお話を聞いてもらえたらと思います。



み な づ き

6月の行事食 水無月



「水無月 (みなづき)」は、6月30日の「夏越の祓」に食べる伝統的な京都府の郷土料理です。夏越の祓という神事では、1年のちょうど半分がすぎた6月の末に、半年間のよくなかったことをはらいます。氷に似せたういろうの上に、邪気払いの意味を持つ小豆をのせており、1年の残り半分の無病息災を願います。

「ざいりょう にんぶん」
 〈材料4人分〉

はくりきこ	25g
薄力粉	
じょうしんこ	10g
上新粉	
じょうはくとう	20g
上白糖	
みず	60g
水	
あまなっとう	12g
甘納豆	
アルミカップ	4個

つく かた
 〈作り方〉

- ①薄力粉・上新粉・上白糖を合わせ、水を入れ、よく混ぜる。
- ②アルミカップに①を流し入れ甘納豆をちらす。
- ③蒸し器で20分ほど蒸す。

