



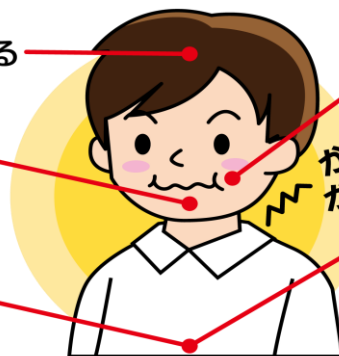
6月のお楽しみ給食

すい おしぼよほうこんだて
6月4日(水)虫歯予防献立
こんだて
かみかみ献立

がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆ 脳の働きを高める
- ◆ あごの発達を助ける
- ◆ 栄養の吸収がよくなる
- ◆ 虫歯を予防する
- ◆ 食べ過ぎを防ぐ



こんだて
<献立>

- 発芽玄米入りごはん
- 茎わかめの佃煮
- カレイのからあげ
- 牛乳
- すまし汁



もく やわたしょくいく ひ
6月19日(木)八幡食育の日

こんだて
<献立>

- ごはん
- 牛乳
- ぶいの照り焼き
- 三度豆のごまあえ
- 野菜のみそ汁



毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日



食事をするとき、かむことを意識して食べていますか?よくかむことは健康づくりの第一歩です。今回のカレイのからあげは、骨に気をつけて一口20~30回、かむことを意識して食べてみましょう。

★まごわやさしい★

バランスのよい食事をするために取り入れたい食品の頭文字をとってつなげると、「まごわやさしい」になります。給食では普段からたくさんとり入れるようにしています。

か きゅうしょく やましろちいき きゅうしょくしつ
6月17日(火)わくわく給食「山城地域の給食室おすすめレシピ」

こんだて
<献立>

- しょうがごはん
- 牛乳
- ☆ 鶏肉のお茶揚げ
- 塩こうじ汁

こんげつ とりにく ちゃあ
今月は…『鶏肉のお茶揚げ』

きょうたなべし きゅうしょくしつ
京田辺市の給食室おすすめレシピ

給食で人気の「鶏肉のから揚げ」に、京田辺市特産物のお茶(玉露)を細かくくだいたものをまぶして油で揚げます。今回の給食では、玉露の代わりにてん茶を使って作ります。

きょうたなべし きゅうしょく
京田辺市の給食ヒーロー

ぎょくろマン

