

益田の食育キャラクター まるピー



●じるしは卵が入っています。□で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしょくひん
緑(みどり)・・・からだのちようしをととのえるしょくひん
黄(き)・・・ねつやちからになるしょくひん



Month header table with columns: 月曜日, 火曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日

今月の給食のテーマ よくかんで食べよう
6月4日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。

このマークは、カミカミメニューの印!
よくかもう よくかんで食べましょう。
★よくかんで食べるには、しっかり味わって食べることも大切です。

6月は「しまね・ふるさと給食月間」
島根県では、6月・11月を「しまね・ふるさと給食月間」と定め、さまざまな食育活動に取り組んでいます。

今年も出します! 丸ごとアジの塩焼き
(9日(月)・20日(金))
毎年好評の尾頭つきアジ(浜田産)を塩焼きで提供します。

健康な体づくりはよくかむことから!
むし歯を予防する 肥満を予防する あごの発達を助ける 味覚の発達をうながす 栄養の吸収がよくなる

カルシウムが多くとれる食べ物
牛乳、小魚、小松菜、ひじき、ごま

探してみよう! 「美味しまね認証マーク」
「美味しまね認証マーク」は、農産物が食べ物の安全や環境などに気を配りつくられていると県が認めているしるしです。

きれいに骨を除いて食べることができるか挑戦してみてくださいね!
裏面の食べ方をみて、おいしくたのしく食べてね!

Menu grid for days 2-6 with food items like ほうれんそうのごまずあえ, ホキとさつまいものあげがらめ, etc.

Energy table for days 2-6 showing kcal for small and medium portions.

Ingredient table for days 2-6 with color-coded categories (Red, Green, Yellow).

Menu grid for days 9-13 with food items like りっちゃん(小)のげんきサラダ, アーモンド ガパオライスのサラダ, etc.

Energy table for days 9-13.

Ingredient table for days 9-13.

Menu grid for days 16-20 with food items like ぶたしゃぶサラダ, 益田の食育の日献立, etc.

Energy table for days 16-20.

Ingredient table for days 16-20.

Menu grid for days 23-27 with food items like やさいたっぷりビーフンいため, しんじがのそばろに, etc.

Energy table for days 23-27.

Ingredient table for days 23-27.

Menu grid for day 30: パンパンジーサラダ, あかうおのねぎソース, etc.

益田の食育の日献立(17日(火))
今年も益田が誇る特産品「アムスメロン」が給食に登場!!
アムスメロン ひどくちメモ
1本のつるに実はひとつ!

世界味めぐり献立(27日(金))
カナダ
サトウカエデの樹液を煮詰めてつくるメープルシロップは、カナダを代表する特産品です。