

6がつこんだて



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちややくよほねになるしょくひん
緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるしょくひん
黄(き)・・・ねつちやからになるしょくひん



●じるしは、卵が入っています。□で囲ってある食品は卵・卵由来成分をふくみます。

Main menu table with columns for days of the week (月曜日 to 金曜日) and rows for meals (朝食, 昼食, 夕食). Each cell contains meal names, ingredients, and energy values.

今月の献立テーマ 「よくかんで食べよう」

6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯で、しっかりかむことは健康な生活をするためにとても大切です。

よくかむことの効果

Infographic showing benefits of chewing: 1. Prevents overeating, 2. Improves digestion/absorption, 3. Prevents tooth decay, 4. Improves brain circulation.

益田の食育の日 6月18日(火) アムスメロン 益田産のアムスメロンが給食に登場します。

カルシウムが多い食べ物 カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。



6月21日(金) どんちっちあじのまるごと焼き どんちっちあじは浜田で水揚げされた、脂ののったあじをいいます。

6月25日(火) いかじやが イカは6月においしく、旬の食べ物です。

6月4日(火)～カミカミ献立～ 牛乳 しっかりとかんで食べる事ができるよう...

6月においしい海の生き物 あじは、青魚の中でも食べやすく、お手頃な魚です。

6月は「食育月間」です。私たちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。

よくかんで、あじわって食べよう!! マアジ、メダイ、トビウオ、ケンサキイカ

※献立に使用する食材は、天候によって変更になる場合があります。 美都学校給食共同調理場へは、市のホームページよりアクセスしてください。