

令和5年

しまね・ふるさと 給食月間 6がつこんだて

益田市教育委員会

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。

食品の3つのはたらき

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



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>今月の給食テーマ『よくかんで食べよう』</p> <p>6月4日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、体にとって良いことがたくさんあり、虫歯の予防にもとても重要です。</p> <p>【よくかむことで出てくる「だえき」のはたらき】</p> <p>◎よごれを洗い流してくれる！ ◎虫歯になりにくい歯にしてくれる！</p> <p>虫歯のもととなる食べ物のかす 食事の後は、歯の成分(カルシウムやリンなど)が溶けだして、虫歯になりやすい状態になります。だえきは、その成分を元に戻し、虫歯になりにくくしてくれます。</p> <p>「ひとくち30回」を意識して、よくかんで食べましょう！</p>				
<p>6月の献立にも、「カミカミメニュー」がたっぷり！目印は、このイラストがいくつかあるか、探してみよう！</p> <p>～意識して食べたい！カミカミ食材～</p> <p>きりぼしだいこん きのこと いか たこ</p> <p>たけのこ ナッツのり りんご</p>				
<p>1</p> <p>いそかあえ とびうおのあげに</p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー 632 kcal (小) / 764 kcal (中)</p>	<p>2</p> <p>えびともやしのごまずあえ スタミナやきにく</p> <p>ごはん きのことわかめのスープ</p> <p>エネルギー 624 kcal (小) / 767 kcal (中)</p>	<p>3</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>だいずせいひん</p> <p>エネルギー 627 kcal (小) / 771 kcal (中)</p>	<p>4</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>にゆうせいひん</p> <p>エネルギー 652 kcal (小) / 801 kcal (中)</p>	<p>5</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>まめるい</p> <p>エネルギー 652 kcal (小) / 801 kcal (中)</p>
<p>6</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>さかなりょうり</p> <p>エネルギー 631 kcal (小) / 777 kcal (中)</p>	<p>7</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>いもい</p> <p>エネルギー 605 kcal (小) / 743 kcal (中)</p>	<p>8</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>きのこるい</p> <p>エネルギー 684 kcal (小) / 833 kcal (中)</p>	<p>9</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>ござかな</p> <p>エネルギー 627 kcal (小) / 771 kcal (中)</p>	<p>10</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>エネルギー 627 kcal (小) / 771 kcal (中)</p>
<p>11</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>エネルギー 627 kcal (小) / 771 kcal (中)</p>	<p>12</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>エネルギー 627 kcal (小) / 771 kcal (中)</p>	<p>13</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>エネルギー 627 kcal (小) / 771 kcal (中)</p>	<p>14</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>エネルギー 627 kcal (小) / 771 kcal (中)</p>	<p>15</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>エネルギー 627 kcal (小) / 771 kcal (中)</p>
<p>16</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>エネルギー 627 kcal (小) / 771 kcal (中)</p>	<p>17</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>エネルギー 627 kcal (小) / 771 kcal (中)</p>	<p>18</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>エネルギー 627 kcal (小) / 771 kcal (中)</p>	<p>19</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>エネルギー 627 kcal (小) / 771 kcal (中)</p>	<p>20</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>エネルギー 627 kcal (小) / 771 kcal (中)</p>
<p>21</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>エネルギー 627 kcal (小) / 771 kcal (中)</p>	<p>22</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>エネルギー 627 kcal (小) / 771 kcal (中)</p>	<p>23</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>エネルギー 627 kcal (小) / 771 kcal (中)</p>	<p>24</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>エネルギー 627 kcal (小) / 771 kcal (中)</p>	<p>25</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>エネルギー 627 kcal (小) / 771 kcal (中)</p>
<p>26</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>エネルギー 627 kcal (小) / 771 kcal (中)</p>	<p>27</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>エネルギー 627 kcal (小) / 771 kcal (中)</p>	<p>28</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>エネルギー 627 kcal (小) / 771 kcal (中)</p>	<p>29</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>エネルギー 627 kcal (小) / 771 kcal (中)</p>	<p>30</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>かいていおぎなたいもの</p> <p>エネルギー 627 kcal (小) / 771 kcal (中)</p>

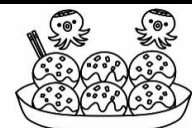
益田市の特産品、「アムスメロン」。作付け50周年を記念して、今月は2回登場します！

詳しくは裏面をみてね♪

益田市立美都学校給食共同調理場は、市のHPよりアクセスしてください。
市のHP⇒ <https://www.city.masuda.lg.jp/>
子育て・教育>教育・学校>学校給食>美都学校給食共同調理場



日本全国味めぐり：大阪府(21日)



◎船場汁

商業の中心地として栄えた大阪の「船場」という街で、商人たちの間で食べられるようになった料理です。塩さばのおいしい部分は焼いて食べ、残りのアラを「使ってだしをとって大根などを入れたシンプルなすまし汁です。大阪の商人の「もったいない」という精神から考えられた料理といえます。

※献立や使用する食材は、天候等によって変更になる場合があります。

「食い倒れの街」といわれるほど、大阪では食を大事にし、食を楽しみます。良い食材を余すことなく使う「始末の心」を感じ取りながら食べてほしいと思います。