

給食 6月

糸魚川市
能生学校給食センター

よくかんで食べよう!

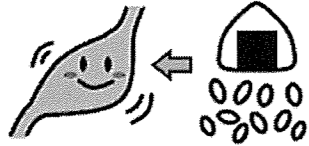


6月4日
虫歯予防デー

食事の時に1口何回くらいかんでいますか??近年は柔らかい食べ物が増えて、昔に比べてかむ回数が減っています。よくかむことは体に良いことばかりです。よくかむ効果、自分のかむ回数などを見直してみましょう。

消化を助けます

食べ物を細かくすると同時に、だ液の分泌を高めて、消化を助けます。



薄味でもおいしく

食べられるようになります

食品それぞれのおいしさが、よりわかるようになります。



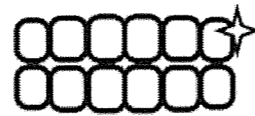
食べ過ぎによる肥満を予防します

よくかむと、脳が刺激されて満腹感を早く感じ、食べ過ぎを防ぐことができます。



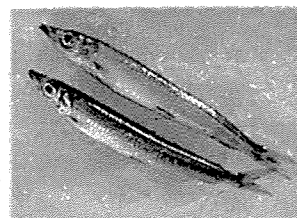
むし歯を防ぎ、歯ならびをよくします

よくかむことで、だ液の分泌が高まりむし歯を予防します。また、あごが発達し、歯ならびがよくなります。

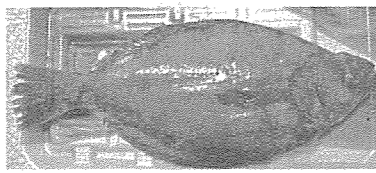


糸魚川の海の恵みを食べよう!

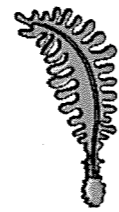
糸魚川市は、季節ごとにさまざまな魚介類が水揚げされる漁港があるお魚のまちです。給食では、「メギス」や「宗八カレー」などの糸魚川の海の恵みを、毎月取り入れています。



メギス



宗八カレー



わかめ



よろしければ、「宗八カレーの薬味ソース」の給食の調理動画をご覧ください。

月	火	水	木	金
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">☆今月のジオ食材</div> <p>米、しいたけ、メギス、わかめ</p>		1 かみかみ献立 牛乳 麦ご飯 豚ごぼう丼(セルフ) 青大豆とナッツのかみかみサラダ もやしとじゃがいものみそ汁	2 牛乳 ご飯 鯖の西京焼き じゃがいものカレーきんぴら 山菜汁	3 牛乳 ご飯 鶏の薬味ソースかけ 和風サラダ 卵スープ
6 振替休業日	7 牛乳 ご飯 カミカミタコメンチ じゃがいものしゃきしゃきサラダ キャベツのみそ汁	8 牛乳 セルフツナサンド(コッペパン) (ツナサンドの具) アスパラとベーコンのソテー ABCマカロニスープ ミニフィッシュ	9 ジオ給食 牛乳 ご飯 メギスの米粉揚げ まこちゃんうどんサラダ 能生産わかめのみそ汁	10 牛乳 麦ご飯 ポークカレー チーズとコーンのサラダ 果物(冷凍みかん)
13 牛乳 ソフトめん ミートソース こんにゃくと海藻のサラダ 歯と口の健康週間ゼリー	14 牛乳 ご飯 おかかふりかけ 笹かまのチーズ焼き マロニーサラダ 五目汁	15 牛乳 ご飯 いかのさらさ揚げ 青大豆の塩昆布あえ スタミナ豚汁	16 牛乳 ご飯 チンジャオロースー丼(セルフ) ごまポテト ワンタンスープ	17 牛乳 ご飯 鯖のソース煮 アーモンドひたし もずくのみそ汁
20 牛乳 梅ご飯 がんもの煮物 切干大根のごまマヨあえ 沢煮椀	21 牛乳 ご飯 レバーとポテトのケチャップあえ たくあんあえ かきたまみそ汁	22 牛乳 米粉コッペパン いちごジャム あじの香りパン粉焼き ブロッコリーのサラダ 米粉のクリームスープ	23 牛乳 ご飯 焼肉いため のりナッツあえ えのきと油揚げのみそ汁 ヨーグルト	24 地区大会 (給食はありません)
27 牛乳 大麦めん ごまキムチみそスープ 大豆と小魚のスナック揚げ 果物(メロン)	28 牛乳 ご飯 鮭の塩焼き ポテトサラダ けんちん汁	29 牛乳 ご飯 コーンシュウマイ チャプチェ 中華卵スープ チーズ	30 牛乳 ご飯 松風焼き きゅうりのピリうまあえ 厚揚げとじゃがいものみそ汁	<div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div>