

Table with columns: 日曜日, 献立名, 献立内容 (おもにエネルギーになる, おもにからだをつくる, おもにからだのちようしをととのえる), エネルギー kcal, たんぱく質 g, しょくえん g. Rows include items like カレー, ごはん, じゃがいも, etc.

Table with columns: 日曜日, 献立名, 献立内容 (おもにエネルギーになる, おもにからだをつくる, おもにからだのちようしをととのえる), エネルギー kcal, たんぱく質 g, しょくえん g. Rows include items like ごはん, いなだフライ, ハヤシライス, etc.

★ 物質の都合により献立が変更になる場合があります。
★ ※は業者から学校に配送されます。
★ この献立表に記載されている食品は、主な材料であり、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、食品のすべては記載してありません。(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。)
★ 19日は「食育の日」です。「早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事」です。
★ 今月の茨城県産の食材は「こめ、イナダ、じゃがいも、みずな、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、だいこん、なす、ねぶかねぎ、はくさい、れんこん」です。

* 給食だより *

歯からのリクエスト!

6月4日から10日までは「歯の衛生週間」です。一度失ってしまうと、元には戻らない大切な大人の歯。かけがえのない歯を守るためにも、歯の健康に気をつけましょう。食生活面からのアドバイスです。

よくかんで食べる
よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。

好き嫌いしないで食べる
丈夫な歯をつくるためにはカルシウムやたんぱく質のほか、ビタミン類も大切。栄養バランスを考えて食べましょう。

あやつは時間を決めて食べる
口の中に食べ物がいつまでもあると、口の中が酸性に傾き、むし歯になる大きな原因になります。

食べたらずみみがき
歯や歯の隙間について食べかすを取り除きます。しょくじ終了のけじめとなり、「だから食べ」も防ぎます。

人気メニュー 鶏肉のレモン煮 レシピ
材料: 鶏肉モモ切身 240g, 酒 大さじ1, 片栗粉 適量, しょう油 大さじ3, 砂糖 大さじ6, レモン汁 大さじ2, 水 大さじ1
作り方: ① 鶏肉を酒につける。② 片栗粉をつけ油で揚げる。③ Aを合わせ火にかけたれをやる。④ 揚がった鶏肉にたれをからめる。学校での量ですのでご家庭で作ったときはたれの量は味をみて調節してください。