

給食だより 6月号

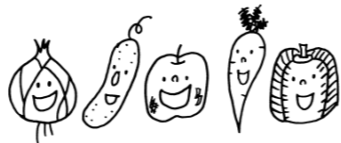


令和5年度

6月号

新発田市学校給食七葉共同調理場

よくかんで食べよう



みなさんはよくかんで食事をしていますか？よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。6月4日から10日の「歯と口の健康週間」に合わせて、カミカミ献立を実施します。カミカミ献立には、のマークがついているので、献立予定表を見てみてくださいね。



よくかむことの効果



<p>肥満予防</p>	<p>脳の活性化</p>	<p>消化・吸収を助ける</p>	<p>むし歯予防</p>
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとた液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出てた液の働きで、むし歯を予防します。</p>

新発田市B級グルメ！

アスパラみどりカレー登場！

22日に新発田市のアスパラガスをたくさん使ったアスパラみどりカレーが登場します。曲がったアスパラガスや傷のついたアスパラガスをペーストにして無駄なく食べてもらおうと考えられたのが、このアスパラみどりカレーです。いつものカレーとは違うアスパラみどりカレーを楽しみにしててくださいね。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。生涯にわたって、健康に過ごせるように「食」について考えてみませんか？

毎年6月は食育月間

毎月19日は食育の日



月	火	水	木	金
<p>6月の給食予定</p> <p>8日(木) 加治川小6年なし 9日(金) 加治川小6年、七葉中、加治川中なし 15日(木) 七葉小6年なし 16日(金) 七葉小6年、加治川小スタディなし 23日(金) 七葉中、加治川中なし</p>				
<p>5日</p> <p>歯と口の健康週間ゼリー</p> <p>春雨スープ</p> <p>ビビンバ(ごはん) (豚肉と切干天稜の炒め物) (カミカミマル)</p>	<p>6日</p> <p>のりナッツあえ</p> <p>照り焼きハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>実だくさん汁</p>	<p>7日</p> <p>カラフル ピーズサラダ</p> <p>ウィンナーの ケチャップソースかけ</p> <p>背割り ツッパパン</p> <p>あさり入り ポテトミルク スープ</p>	<p>8日</p> <p>昆布あえ</p> <p>かつおメンチカツ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの そぼろ煮</p>	<p>2日</p> <p>海そうサラダ</p> <p>チンジャオロースー</p> <p>ごはん</p> <p>卵コーン スープ</p>
<p>12日</p> <p>アップルシャーベット</p> <p>ピリからもやし</p> <p>とりたま そぼろ丼 (ごはん)</p> <p>絹さやの みそ汁</p>	<p>13日</p> <p>磯香あえ</p> <p>厚揚げの カレー炒め</p> <p>ごはん</p> <p>わらびの みそ汁</p>	<p>14日</p> <p>カラフル ピーズサラダ</p> <p>ウィンナーの ケチャップソースかけ</p> <p>背割り ツッパパン</p> <p>あさり入り ポテトミルク スープ</p>	<p>8日</p> <p>キャベツの福神あえ</p> <p>豚肉と大豆の カレー揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいも わかめ みそ汁</p>	<p>9日</p> <p>千切りポテトの 梅マヨサラダ</p> <p>揚げいわしの かば焼き風</p> <p>ごはん</p> <p>豚ごぼう汁</p>
<p>19日</p> <p>アスパラと 豚肉のみそ炒め</p> <p>黄色野菜の豆腐よせ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの 小煮物</p>	<p>20日</p> <p>小：日向夏ゼリー 中：マスカットゼリー</p> <p>ひじきとナッツの 中華サラダ</p> <p>マーボー丼 (ごはん)</p>	<p>21日</p> <p>コーンポテト</p> <p>メンチカツ</p> <p>横割り 丸パン</p> <p>かぶの コンソメ スープ</p>	<p>22日</p> <p>はちみつレモンの 豆乳パンナコッタ</p> <p>コールスローカラダ</p> <p>アスパラ みどりカレー (ターメリックライス)</p>	<p>23日</p> <p>ひじき煮</p> <p>かぼちゃひき肉フライ</p> <p>ごはん</p> <p>青菜と厚揚げ のみそ汁</p>
<p>26日</p> <p>マヨたくあえ</p> <p>いわし入りハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>パイオニアポーク とキャベツの みそ汁</p>	<p>27日</p> <p>冷凍パイ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>うずら卵の あんかけライス (ごはん)</p>	<p>28日</p> <p>アスパラのごまあえ</p> <p>たこメンチカツ</p> <p>米粉めん</p> <p>きつね汁</p>	<p>29日</p> <p>アーモンドきんぴら</p> <p>あじの照り焼き</p> <p>ごはん</p> <p>鶏だんご汁</p>	<p>30日</p> <p>やみつききゅうり</p> <p>セルフ焼き肉丼の具</p> <p>ごはん</p> <p>トマトの かきたま スープ</p>