

献立表

よい姿勢で食べようね

6月4日は
虫歯の
予防デーです

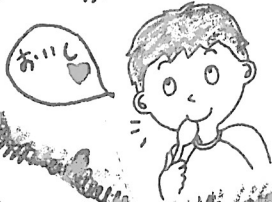
よくかんで食べると、口の奥にだえき(つば)が
たくさん出て、ばい菌がふえるのをふせいでくれる。

よくかんで
食べるし...



よくかんで食べよう

おい
味がよくわかる



虫歯の予防には
歯みがきのほかに
「よくかんで食べる
こと」が大切です。

脳のほたらきが
よくなる!!



虫歯を
予防する

食べものの
消化を
たすける



歯
ならびがよくなる



3 ビビンバ ゆでとうもろこし
(月) ミートマト.わかめ スープ. きゅうりにゅう

ワールドカップ
W杯サッカー
がはじまりました!

みんなは
サッカーが
好きですか?

今大会は日本
と韓国が会場
今日のビビンバ
は、韓国の
料理です。

4 レーズパン・タンドリーチキン
(火) いんげん. パンプキン. オレンジ. ぎゅう
ソテー スープ

パンプキンスープは、かぼちゃのスープ
です。旬のかぼちゃはきれいなこがね
色をしています
ね。この色は
カロテンといっ
て、体の中で
ビタミンAに
変身します。

5 てまきずし (かにきゅうり. ポークフィ
たまごステーキ. チーズ. じゃ
こうかとあな
のすましじる. れいとうパン. きゅう
にゅう)

てまきずしのごはんは、すめしと言って
酢を使っています。酢には殺菌力があり、
ものをくさりにくくします。

てまきずしの具
ひとり分は...

- たまご 2
- ポークフィク 2
- チーズ 1
- にんじん 1
- かにきゅうり 適量

6 ごはん・にらバーグ. きりぼし
(木) キャベツとたまごの
うめぼし わらび. きゅう
もち

わたしはだれでしょう?

- 戦前は「玉菜」とか「甘藍」など
とよばれていました。
- 葉が緑のもの
やむらさきのもの
があります。
- 胃や腸の粘まく
を強くするビタ
ミンCが入っています。

7 ごはん. あじのやさしいあんかけ
(土) ビリカラ. ちんげんさい. ヨーク. きゅう
り. のスープ. ルド

給食センターに見学に来てくれた
赤阪小学校の1, 2年生の中で、
「ビリカラきゅうりが
大好き!!」と
いう声があり
ました。また、好き
なメニュー、おいしいた
ものなど教えて下さい。

10 ごはん. とりの
(月) ボイルアスパラ. れいとう
ガス

アスパラガスは、古代ギリシャ言語で
「雀の巣」という意味です。アスパラ
ガスが成長する
と、ふしのところ
から枝が出て、
もじもじとした
草になるから
だそうです。

11 うずまきパン・たららのスパイシーあげ
(火) マーシャルビーンズ グレプ. きゅう
ちんげんさいのクリームに フレッシュにゅう

たくさん食べることを「たらたらく食べる」と
言います。これは、たらがくしいしんぼう
な魚で、いつも
おなかがふくら
んでいることから
きた言い方です。

給食センター
ニュース

5月、小吹台小学校と千早小学校の1年生、
赤阪小学校、多聞小学校の1, 2年生が給食センターの
見学に来てくれました。

おあきい
かま! おふる
みたー!

おたまで
かあか
かてれたヨ

20kgの
じやがいも
の
体量とおなじ
くらいだ。

しゃもじと
せいくらべしたら
おなじくらい
だったよ!

からだは食べ物でできている

献立表

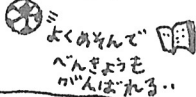


食べたものは、からだに入ってから
いろいろなはたらきをしている。ではクイズです。



おもにからだのちょうしをよくしてくれる
食べものは次のうちどれでしょう?

- ① 野菜やくだもの
- ② 魚・肉・たまご・大豆・牛乳
- ③ ごはん・パン・めん・いも



からだじゅうのはたらきをたすけるのはこれだ!



12 ごはん・やきしやく・ごぼうの
(水) ブロッコリー・わかめの
すまし汁

ブロッコリーは、ヨーロッパで生まれ、日本語では「ミドリハナヤサイ」というかわいい名まえがついています。緑色のつぶつぶしているところは花のつぼみです。

13 ミートスパゲティー・こまつなと
(木) メロン・ぎゅうにゆう

最近では、子どもでもストレスがたまるといわれたりしますが、みんなもそんなことがありますか? メロンなどの果物にふくまれるビタミンCはからだや心のつかれをきよくしてくれます。

14 クロワッサン・いか・いんげん
(金) ゆでとうもろこし・ミネストラ
スープ

ミネストラスープに入っているトマトはこれから1年で1番おいしい時期です。骨の成長を助けたり、肌をきれいにしたり、いろいろなはたらきをします。

17 ひじきずし・ほうれんそうとえのきの
(月) ふたじる・びわ・ぎゅうにゆう

今日のメニューは、「鉄分たっぷりメニュー」です。鉄分というのは、からだ中に酸素をとおす血(赤血球)の材料で、足りないと集中力が落ち、肌がかさかさしたり口の角がたたりやすくなります。

18 ごはん・さばのつかき・かいらしと
(火) あじつけのさけ・グレープ・ぎゅうにゆう

さんどまめは、1年に3度収穫ができるところから、「三度豆」と呼ばれます。さやいんげんの別名です。かいらしとブロッコリーのくすには、いつものおゆよりがなめです。つたくつるとした汁ものでもおいしいです。

19 ごはん・ちくせんに・ぎらぼだいん
(水) キャベツとあぶら・キウフルーツ・ぎゅうにゆう

ちくせんの中に入っているグリーンピースは、エンドウの子どもです。体づくりをたすけるビタミンB2の量は野菜の中でトップクラス。のこさずに食べよう!

20 カレーうどん・しんじやがの
(木) ゆかりづけ・とうもろこし・ぎゅうにゆう

給食にはあなじみの人参。人参は、皮やねんまくを良い状態に保ったり、うす暗いところでも目が見えるようにするはたらきがあります。

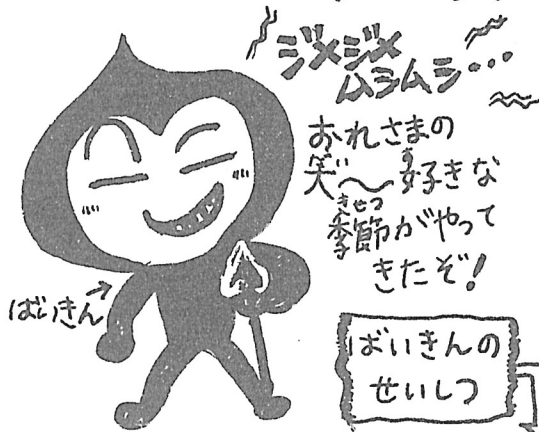
色のこい野菜... いろいろ食べよう!

いちばんうえ一番上のクイズのこたえ: ①

野菜やくだものなどは...

- 緑グループの食品です。
- 野菜やくだもの、それからきのこなどには、「ビタミン」というものなどが多く含まれていて、からだの調子をととのえるはたらきをします。足りなくなると、かぜをひきやすくなったり、暗いところが目にくくなったり、口のまわりのできものができたりします。

献立表



気をつけよう! 夏に増える食中毒

元気なからだは強い。
生活リズムを
ととのえよう!



ばいきんは、しつ気の多い、生あたたかい
ときにどんどんふえる。突如にたくさんの
ばいきんがついたものを食べると、おなかを
こわしたり、熱がでたりする。これが食中毒だ。

給食センターでは、ひとつひとつの
料理の温度をきっちりわかります。

食べる前は
きれいに手をあらおう。

給食は、食べる時間に
あわせてしあげるといいです。

21 3つとうパン・チリコンカン
(金) わかめサラダ・フルーツ・ぎゅう
ヨーグルト

24 わかめごはん・れんごんの
(月) うのぼし
なつはの

25 バターロール・とりささみのピザ焼き
(火) はちみつ
いんげんまめと あまなつ ぎゅう
やさしいのスープ・ゼリー

ヨーグルトは濃縮した牛乳に、
乳酸菌をうえつけてかためた
ものです。
「ヨーグルト」
は、サッカー
ワールドカップ
W杯で対戦
したトルコ
の言葉です。

れんごんのあなは
11つでしょう!
(まんなかの小さいあなはなしで)

- ① 9こ
- ② 5こ
- ③ 6こ

れんごんのあなは
「先を見とあす。」
えんきが
長いので

給食のはちみつがとろりとなめらか
なのは、レモン果汁が入っているからです。
レモンの味が
はちみつの風味
をひきたてます。

はちみつには、
かたまりやすい
性質があります。

①: ②: ③: ④: ⑤: ⑥: ⑦: ⑧: ⑨: ⑩: ⑪: ⑫: ⑬: ⑭: ⑮: ⑯: ⑰: ⑱: ⑲: ⑳: ㉑: ㉒: ㉓: ㉔: ㉕: ㉖: ㉗: ㉘: ㉙: ㉚: ㉛: ㉜: ㉝: ㉞: ㉟: ㊱: ㊲: ㊳: ㊴: ㊵: ㊶: ㊷: ㊸: ㊹: ㊺: ㊻: ㊼: ㊽: ㊾: ㊿

26 れいめん・ピリカラホーク
(水) えだまめ・オレンジ・ぎゅう

27 ごはん・ほけのいちやぼし
(木) にくじやが、ブロッコリー、すもも、ぎゅう
のごまあえ、のすもも、ぎゅう

28 ちゅうかふう、いかに
(金) たきこみごはん、チリソースに
レタスとかこの、れいとう、ぎゅう
スープ、みかん、にゅう

汗をたくさんかいたら、**アタにく**
きのこを 食べよう!
汗と一緒に出ていってしまう
ビタミンB1を補給するためです。

「夏ばて」の
予防に
役立ちます。
(ホーク=ぶたにく)

すももはそのまま食べてもおいし
いですが、ジャムやゼリーにしても
さわやかです。便にもよくきき、
貧血をふせぐせい分も多く含まれます。

すももは、
つかれも
とってくれ
ます。

暑いときに冷凍したくたものは
汗がサッとひいておいしいものです。

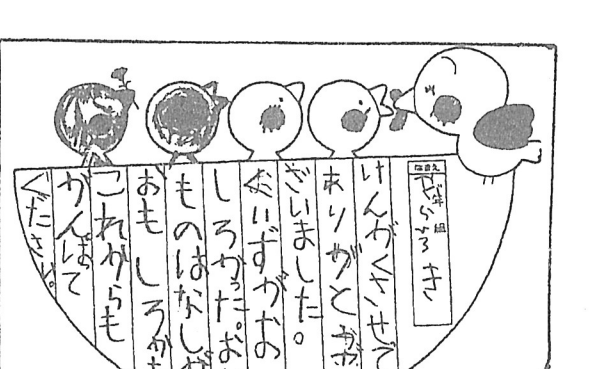
家で **カンタン**
おやつをつくらう!

れいとうブドウ
・ブドウの皮を
むき、冷凍庫
でこおらせて
できあがり!

給食センター ニュース

見学に来てくれた
千早小学校の1年生

からお手紙がとどきました。
ならったばかりのひらがなで、上手に
かいてくれていました。ありがとうございます!
センターのみんなで、たのしくよみました。



ハイ! がんばります!