



めしあがしター No.10

給食委員さん、皆に伝わるように大きな声で読んでください。

*6月の給食目標「よくかんで食べよう」

<p>6月 10日 (月)</p>	<p>カリカリ梅と わかめのごはん 牛乳 白身魚の くるみみそかけ さいたま市小松菜 の磯香和え あじさいゼリー</p>	<p>6月は梅雨の季節ですね。今日は「カリカリ梅とわかめのごはん」です。梅雨は、ちょうど梅の実がなる季節の雨なので、「梅の雨」と書いて「つゆ」と読みます。「梅干しは苦手」という人も多いですが、この酸っぱさは「クエン酸」によるもので、疲れをとったり、ミネラルやビタミン類の吸収をアップしてくれたりします。これからしばらく、じめじめ暑い日が続きますが、しっかり食べて梅雨の季節を元気に乗り切りましょう！</p>
<p>6月 11日 (火)</p> <p>😊</p>	<p>かみかみ キムチライス 牛乳 春雨サラダ トックスープ</p>	<p>今日の「めしあがしター」は保健室の山川先生からです。「歯磨き強化週間」、みなさんちゃんとみがいていますか？食後の歯みがきは、むし菌や歯周病などの予防のほかに、口のおいを防ぐというマナーとしての役割もあります。歯磨き粉のさっぱりした匂いで口の中をきれいにしたら、周りの人にとっても、自分にとっても、気分よく午後の時間を過ごせるとおもいます。また、果物フレーバーの歯磨き粉は中学生が使っても問題ありません。お気に入りのフレーバーで歯磨きタイムを楽しんで！</p>
<p>6月 12日 (水)</p>	<p>けんちんうどん (地粉うどん) 牛乳 大豆と小魚の 青のり風味 ピリ辛もやし さくらんぼ</p>	<p>今日の果物は6月が旬の「さくらんぼ」です。さくらんぼクイズです！第1問：日本で1番さくらんぼがとれるのは何県でしょう？…答えは山形県です。2位は北海道、3位は山梨県です。第2問：さくらんぼは何の実でしょう？…名前の通り「桜の木」になる実です。ただし、皆さんがよく見る桜の花ではなく、「セイヨウミザクラ」という桜の木の実は、旬のさくらんぼをめしあがれ♪♪♪</p>
<p>6月 13日 (木)</p>	<p>赤飯・ごま塩 牛乳 太刀魚竜田揚げ アーモンド和え お祝いすまし汁 78歳パースデー ケーキ</p>	<p>今日は川通中の「開校記念日」です。川通中は1947年（昭和22年）に開校しました。歴史的には、戦後、給食が再開されたり、日本国憲法が施行されたりした年です。今日の給食は、お祝いの「赤飯」と「お祝いすまし汁」、そして「お誕生日ケーキ」を献立に入れました。先輩方が作ってきた78年分の伝統を引き継いで、皆さんがさらに良い学校にしていってくださいね！！</p>
<p>6月 14日 (金)</p>	<p>埼玉県産 ブルーベリーコップ 牛乳 ひよこ豆と ウインナートマト煮 さいたま市産 小松菜のサラダ</p>	<p>今日は「埼玉県産ブルーベリーコップ」です。ブルーベリーは6～9月の夏が旬です。ブルーベリークイズです。第1問：ブルーベリーの生産量が1番多い県はどこでしょう？…答えは長野県です。2位は以外にも東京都。埼玉県は全国6位です。第2問：ブルーベリーの生産量が1番多い国はどこでしょう？…答えはアメリカです。地元の旬の味をめしあがれ♥</p>