



めしあがレター No.12

*給食委員さん、皆に伝わるように静かにしてから大きな声で呼んでください。

*6月の給食目標「よくかんで食べよう」

| | | |
|--|---|--|
| <p>6月 23日 (月)</p> | <p>豚キムチ丼 (麦ごはん) 牛乳 卵とコーンのスープ 冷凍みかん</p> | <p>魚漢字クイズです。第1問：魚に弱いと書いて何と読む？⇒鰯 6月12日の魚の日に登場しましたね。第2問：魚に青と書いて何と読む？⇒鯖 背中が青いので魚に青で鯖です。第3問：魚に旨いと書いて何と読む？⇒鮭 お鮭おいしいですね</p> |
| <p>6月 24日 (火)</p> | <p>はちみつ レモントースト 牛乳 ひよこ豆とウインナーのトマト煮 わかめサラダ</p> | <p>今日の「めしあがレター」は体育の内田先生からです。皆さんは身長が伸びる仕組みを知っていますか？身長が伸びるといのは、骨が伸びることです。人の体にはおよそ200個の骨があり、骨の両端にある軟骨にカルシウムが沈着することによって骨が伸びています。身長が伸びる時期に十分に成長を促すにあたって「これさえとれば必ず背が伸びる」という魔法の栄養素はありません。体の成長には様々な栄養素が関わっているため、まずは朝食をしっかりとり、肉も魚も野菜もまんべんなく取り入れた食事を心がけましょう。</p> |
| <p>6月 25日 (水)</p> | <p>ゆかりごはん 牛乳 鰹フライ(ソース) 根菜ごまキムチ汁 メロン</p> | <p>「メロン」は今が旬です。メロンクイズ！第1問：アンデスメロンの原産はアンデス地方である。○か×か？…答えは×です。アンデスメロンは日本で開発された品種で「安心ですメロン」を略してアンデスメロンと名付けられました。第2問：メロンの網目模様はどうやってできるでしょう？3択クイズです。①種の時からひびがある ②メロンが成長する時にできるひび割れ ③農家の人が落としてしまった…答えは②のメロンが大きくなる時に皮にひびができます。</p> |
| <p>6月 26日 (木) かみかみ 献立</p> <p>😊</p> | <p>ガーリックフランス 牛乳 ペネアラビアータ 野菜スープ ヨーグルト</p> | <p>今日は「かみかみ献立」です。「8020運動」を知っていますか？80歳の時に自分の歯を20本以上残すことを目指す運動です。私たちの歯は全部で28本あるので、余裕！と思うかもしれませんが、現状は日本人の80歳の歯の本数の平均は15.3本だそうです。8020を達成している人の割合は51.6%、約半数です。主にむし歯や歯周病で歯を無くすことが多いそうです。今から70年以上使うを大切に！</p> |
| <p>6月 27日 (金) かみかみ 献立</p> <p>😊</p> | <p>岩槻ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐の薬味ソース かみかみきんぴら にら玉汁</p> | <p>今日は「かみかみ献立」です。今月はよくかむことを意識して食べられましたか？時間がないと、つい早くなってしまおうと思いますが、よくかむ習慣は心と体の健康を作ります。口に食べ物を入れたときには、飲み物を飲んで流し込まない。次々口に食べ物を入れてしまう癖がある人は、箸を一度トレーの上に置くことをしてみると、ゆっくりよくかんで食べることができます。継続してチャレンジしてみましよう！</p> |