

6月1日(火)

グレープフルーツ
ルビー

こうやどうふごはん

かんぴょうの
みそしる

きょうのひとくちメモ

グレープフルーツ・・・

18世紀に西インド諸島で作られました。その後、アメリカに伝わって、たくさん栽培されるようになりました。グレープフルーツ1個には、ビタミンCが約100mg含まれています。ビタミンCは、体の調子を整えて、風邪を予防し、ひふや血管を強くしてくれます。



保健給食委員 江面 楓太

すっばいけれど、

おいしいよ！

6月2日(水)

ひ きゅうしょく

オムレツの日給食

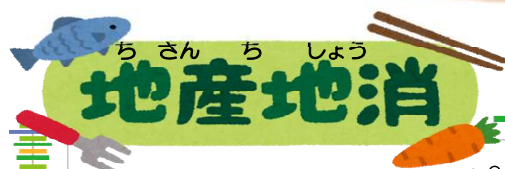
ブルーベリー
ジャム

あさやきけんさん
こむぎコッペパン

アスパラガスと
コーンのソテー

オムレツ

ひじきと
たまごの
スープ



きょう とくじらまち しょくざい
今日の徳次郎町の食材

コッペパン・アスパラガス

きょうのひとくちメモ

ブルーベリー...

ブルーベリーの木は、育てやすく、場所も取らず、手軽に栽培できる小果樹です。ブルーベリーの実は、生食もでき、ジャムやケーキなどのスイーツにも使われます。

ぼくは、今まで食べたことがないので、今日じっくりと味わってみます。

保健給食委員 横山 凜空

06月02日=06(オム)02(レツ)で「オムレツ」と読む語呂合わせで、オムレツの日になりました。

「栄養バランスが優れたたまごで愛情を包み込んだ料理であるオムレツを通して、家族愛と健康を育む日」とされています。

6月3日(木)



きょうのひとくちメモ

は、サバの口^{くち}に小^{ちい}さな歯^はがある
ことから、小^{ちい}歯^{さな}とかいて、小^さ歯^ば
というようになったという説^{せつ}が
あります。
とても体^{からだ}に良^よいサバを
しっかりといただきましょう！

さば
鯖・・・



6月4日(金)

こんだて
かみかみ献立

きいぼしだいこんの
ポンずあえ



ししゃもフライ

むぎいごはん

じゃがいもと
きいこんぶの
にもの

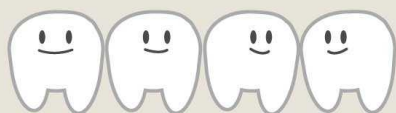
きょうのひとくちメモ

ししゃも・・・

日本の固有種で、産卵期になると、群れで故郷の川をさかのぼります。しかし、普段私たちが食べているのは、ほとんどが別種のカラフトししゃもで輸入されているものです。

歯と口の健康週間

6/4～10



今日から歯と口の健康週間が始まります。歯みがきも大切ですが、固いものをよく噛んで食べると、だ液がたくさん

出て、口の中のばい菌を流してくれるので、むし歯予防になります。さらに、ししゃもには、たくさんのカルシウムが入っているので、歯を強くしてくれます。ですので、みなさん！よく噛んで食べましょう。

保健給食委員 佐久間 羽汰

6月7日(月)



きょうのひとくちメモ

メロン...

原産地はアフリカです。その後、ヨーロッパやアジアに伝わり、それぞれ西洋系のメロンと東洋系のメロンである瓜に分かれました。

せいようけい



とうようけい



西洋系メロンには、網目のあるネットメロンと網目のないノーネットメロンがあります。

さて、今日の給食のメロンは、

何系の何メロンでしょうか。保健給食委員 しみず 里桜



6 月 8 日 (火)

チョレギふうサラダ



むぎいごはん



さけのふうみづけ



あおなとうふの
みそしる



きょうのひとくちメモ

さけ
鮭・・・

サケの種類は、7種類に分けられています。

- ①白鮭 ②カラフトマス ③紅鮭や紅鱒 ④キングサーモン
⑤鱒 (さくらマス) ⑥銀鮭 ⑦虹鱒です。

もともとは6種類でしたが、1988年にニジマスが鮭の仲間として認められ、7種類になりました。

