

令和6年

きゅうしよく

青海町共同調理場

6月給食だより

こんげつ
今月のテーマ…よくんで食べよう

曜日	月	火	水	木	金
3日	4日 ☆むし歯予防デー	5日	6日	7日	
献立と配膳の図	献立と配膳の図	献立と配膳の図	献立と配膳の図	献立と配膳の図	献立と配膳の図
あかの食品	あかの食品	あかの食品	あかの食品	あかの食品	あかの食品
きいろの食品	きいろの食品	きいろの食品	きいろの食品	きいろの食品	きいろの食品
みどりの食品	みどりの食品	みどりの食品	みどりの食品	みどりの食品	みどりの食品
栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
10日 ☆入梅こんだて	11日	12日	13日	14日	
献立と配膳の図	献立と配膳の図	献立と配膳の図	献立と配膳の図	献立と配膳の図	献立と配膳の図
あかの食品	あかの食品	あかの食品	あかの食品	あかの食品	あかの食品
きいろの食品	きいろの食品	きいろの食品	きいろの食品	きいろの食品	きいろの食品
みどりの食品	みどりの食品	みどりの食品	みどりの食品	みどりの食品	みどりの食品
栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
17日	18日	19日 ☆食育の日こんだて	20日	21日 ミニでんご	
献立と配膳の図	献立と配膳の図	献立と配膳の図	献立と配膳の図	献立と配膳の図	献立と配膳の図
あかの食品	あかの食品	あかの食品	あかの食品	あかの食品	あかの食品
きいろの食品	きいろの食品	きいろの食品	きいろの食品	きいろの食品	きいろの食品
みどりの食品	みどりの食品	みどりの食品	みどりの食品	みどりの食品	みどりの食品
栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
24日	25日	26日	27日	28日 ヨーグルト	
献立と配膳の図	献立と配膳の図	献立と配膳の図	献立と配膳の図	献立と配膳の図	献立と配膳の図
あかの食品	あかの食品	あかの食品	あかの食品	あかの食品	あかの食品
きいろの食品	きいろの食品	きいろの食品	きいろの食品	きいろの食品	きいろの食品
みどりの食品	みどりの食品	みどりの食品	みどりの食品	みどりの食品	みどりの食品
栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
☆今月の予定	歯を強くする食べ物	入梅こんだて	食育の日！ 給食で学ぼうSDGs		
あかの食品	あかの食品	あかの食品	あかの食品	あかの食品	あかの食品
きいろの食品	きいろの食品	きいろの食品	きいろの食品	きいろの食品	きいろの食品
みどりの食品	みどりの食品	みどりの食品	みどりの食品	みどりの食品	みどりの食品
栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価

*都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。

6月は食育月間です

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



おうちでつくってみよう



にんじんしりしり

切り干し大根入りでかみごたえアップ

【材料】4人分

ツナフレーク水煮	70g (1缶)
にんじん	中1本
切り干し大根	10g
油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ1 弱
酒	小さじ1
ごま油	少々
食塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① にんじんは皮をむいて干切りにする、切り干し大根は水で戻す。
- ② フライパンに油を熱し、にんじん、切り干し大根を炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたらツナを入れて調味料で味を調える。
- ④ 仕上げに香りづけでごま油を回し入れる。



沖縄県の郷土料理である
「にんじんしりしり」は
ご飯のおかずぴったりです！

6月4日~10日

歯と口のけんこう週間

かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる



飲み物や汁物などの水分でながれ込まない

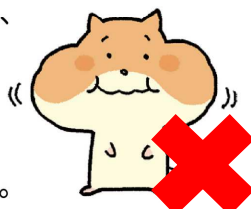


6月3日の「ハヤシライス」はいつもよりも大きめに切った野菜入りです！

食材を大きく切る

口の中に詰め込まないで

口の中に食べ物をたくさん詰め込むのは、マナー違反になります。また、口いっぱいにはおぼらずに、一口の量を少なくすると、しっかりかむことができます。



かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。