2023年度

小学校 ランチタイム6月号

室蘭市学校給食センター

6月4日～10日は… 歯と口の健康週間です

歯と口の健康を守るため、給食では歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む食材や、かみごたえのある食材を取り入れました。よくかんで食べましょう。

6月5日（月）
- □ごはん
- □牛乳
- □根菜のコロコロ煮
- □つまみ揚げチリソース和え（2個）

6月6日（火）
- □小型りんごコッペパン
- □牛乳
- □ポークビーンズ
- □つくねハンバーグ

6月7日（水）
- □ごはん
- □牛乳
- □味噌バター肉じゃが
- □かれいの唐揚げ

6月8日（木）
- □蒸し中華麺
- □牛乳
- □カミカミあんかけ焼きそば
- □鉄腕餃子（2個）

6月9日（金）
- □ごはん
- □牛乳
- □すいとん汁
- □ジンギスカン

よくかむとこんな効果が！！

肥満防止	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流がふえ、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

2023年度　給食テーマ

「日本を巡ろう！」

第3弾　岡山県

6月19日(月)

- ○ごはん　○牛乳
- ○そうめんのばち汁
- ○デミカツ
- ○ももゼリー

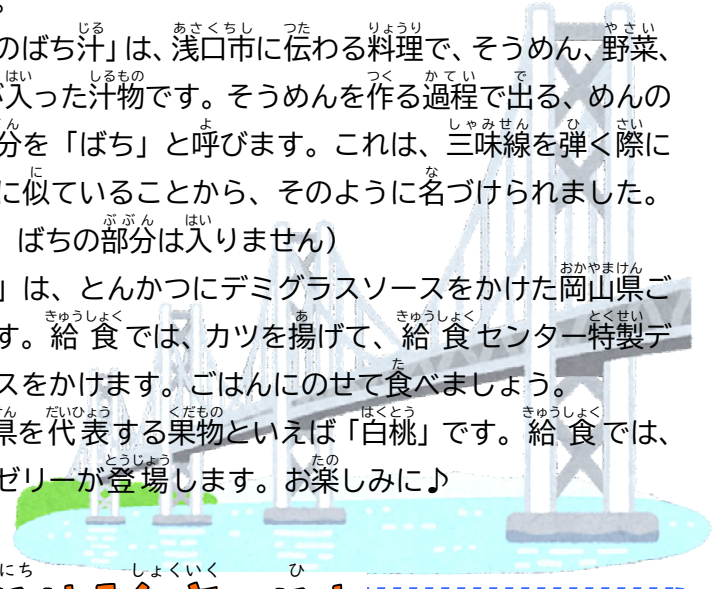
ごはんにのせて
デミカツ丼にしよう！

日本を巡ろう！第３弾は岡山県です。岡山県は「晴れの国」と呼ばれ、降水量（雨が降る量）１㎜未満の日数が全国１位です。また、温暖な気候や豊かな自然に恵まれ、四季を通じて美味しいものが楽しめます。

「そうめんのばち汁」は、浅口市に伝わる料理で、そうめん、野菜、油揚げなどが入った汁物です。そうめんを作る過程で出る、めんの端に当たる部分を「ばち」と呼びます。これは、三味線を弾く際に使う「ばち」に似ていることから、そのように名づけられました。（給食では、ばちの部分は入りません）

「デミカツ」は、とんかつにデミグラスソースをかけた岡山県ご当地グルメです。給食では、カツを揚げて、給食センター特製デミグラスソースをかけます。ごはんにのせて食べましょう。

また、岡山県を代表する果物といえば「白桃」です。給食では、白桃を使ったゼリーが登場します。お楽しみに♪



毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

『食育』という言葉をみなさんは、聞いたことがありますか？『食育』とは、みなさん一人一人が一生を健康にすごすために、自分達の食について考える習慣や食の知識、食を選択する力を身につけるための学習をいいます。

今月は『食育月間』となっていますので、みなさんも自分達の「食」について、おうちの人といっしょに考えてみましょう！