

6月 給食だより



令和5年6月 都立久我山青光学園



～6月は歯の衛生週間があります～

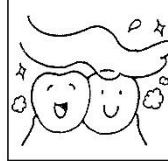
毎日の食事のときに、よく噛んでおいしく食べるためには歯や口が健康であることが大切です。

だ液には右図のように様々な働きがありますので、よく噛む習慣をつけて、だ液をしっかりと分泌させるようにしましょう。

だ液の働き



食べかすを落とす



消化を助ける



味を感じる



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!

菌の増殖を抑える



歯の表面を修復する



～献立の中から～

・9日(金) 入梅メニュー

入梅にちなんだメニューです。

〈大根とキャベツの梅和え〉

梅の実が熟す頃に梅雨に入ることから、「梅」という言葉が使われています。湿気の多い嫌な季節ですが、梅のクエン酸には疲労回復の効果があり、酸味が体を元気にしてくれます。

〈あじさいゼリー〉

紫(ぶどうジュース)と白(豆乳)であじさいに見たてた2色ゼリーを作ります。

・13日(火) 茹でそら豆

そら豆は、さやが空に向かって育つのでこの名前が付きました。

茹でるとホクホクとした食感と甘みが楽しめます。



・19日(月) 郷土料理【沖縄県】

毎月19日は食育の日です。

食育の日には、日本の郷土料理や世界の料理を紹介します。

今月は沖縄県の郷土料理です。シシジューシー(沖縄風炊き込みご飯)やゴーヤチャンプルーを提供する予定です。



写真は昨年度のものです

