

# 6月給食だより



令和6年6月 都立久我山青光学園

～5月の給食を紹介します～

5月2日（金） 端午の節句メニュー

5月15日（水） 春野菜の含め煮

中華おこわは、中華ちまきをイメージして作りました。八十八夜も近かったので抹茶を使ったデザートも提供しました。

「ふき」や「たけのこ」を使った煮ものです。春野菜には独特の香りと苦みがありますが、出汁の効いた煮汁で煮含めました。



～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。だ液は体にい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 

～6月献立の中から～

・11日（火） 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。

