

都立久我山青光学園

5月12日（火）春野菜の含め煮

「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。



5月2日の八十八夜にちなみ、抹茶豆乳ゼリーを提供しました。さわやかな香りとほろ苦さが、初夏にぴったりでした。

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。だ液には消化を助けてくれたり、菌の増殖を抑えてくれたりと、体によい働きがたくさんあります。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。6月4日には噛み応えがある「カミカミメニュー」を提供します。



ゆっくりかんで^た食べる

・23日(火) 沖縄メニユー

・29日(月)

ワールドカップの開催国（メキシコ・アメリカ）にちなんだメニューです。

※イラスト出典元：学校給食、2026年5月号、全国学校給食協会

