



# 6がつ 給食カレンダー

令和元年6月 新宿区立四谷第六小学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

えいせい き た  
衛生に気をつけて食べよう!

月	火	水	木	金
3 ごはん ひじきのふりかけ 高野豆腐と野菜 のうま煮 野菜の赤しそがけ	4 虫歯予防献立 五穀ごはん いかのかりん揚げ 即席漬け みそ汁	5 チンジャオロースー丼 にらたまスープ 甘夏	6 五目うどん 磯和え さつまいも・大豆・ じゃこの揚げ煮	7 世界の料理(フランス) ガーリック フランス フレンチサラダ ポトフ ミルクゼリー
10 ごはん おくらのおかかあえ 肉じゃが煮 なめこと大根の みそ汁	11 入梅献立 ごはん いわしの梅煮 切干大根のあえ物 じゃがいもと玉ね ぎのみそ汁	12 フィッシュバーガー コーンスープ まめまめサラダ	13 チャーハン ワンタンスープ 黒糖大豆	14 大豆入りドライカレー 東京野菜サラダ あじさいゼリー
15(土) ごはん 鶏肉の塩 麴 焼き ひじきの五目煮 冬瓜スープ	18 食育の日 ごはん 鯖のごまみそ焼き 切干大根の煮物 みだくさん汁	19 塩焼きそば たまごスープ じゃが丸くん	20 ビビンバ わかめスープ 豆腐白玉ポンチ	21 枝豆ごはん あじの南蛮揚げ 野菜のごま和え 豚汁
24 ジャムサンド ポテトグラタン 押し麦のスープ	25 ジャージャー麺 海藻パリパリサラダ 河内晩柑	26 カレーライス 特製ドレッシング サラダ すいか	27 ごはん アジフライ かみかみあえ なすとそうめんの みそ汁	28 郷土料理(京都府) 〇苺越の餅〇 衣笠丼 大根と豚肉の炊いたん 水無月

6月4日~10日  
歯と口の健康週間

よくかんで食べていますか?

今月は、歯ごたえのある献立をこのマークでしめています。

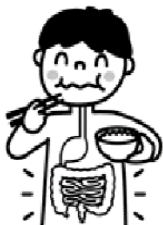


6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。

皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか?

よくかんで食べると、だ液(ツバ)が多く出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。

また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べてみましょう。



1.2.3

