



今月の給食より



4日(火) *かみかみ献立

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。6月4日の日付けを「むし」とかけ昭和3年に始まった「むし歯予防デー」がルーツです。よく噛んで食べることは、体全体の健康を守ることにもつながります。給食の「かみかみサラダ」にはするめいかが入っていて、噛むほどに美味しくなるサラダにしています。

歯と口の健康週間



11日(火) *入梅献立



6月11日は入梅です。この日は暦の上で梅雨入りの日とされています。梅の実が黄色く色づき、梅雨に入る頃を示します。昔は、天気予報が発達していなかったため、江戸時代に目安として暦に入梅を設けたのが初めとされています。この時期「入梅いわし」といって、1年で最も脂がのって美味しい「いわし」が獲れます。給食では、「梅ちりめんご飯」、「いわしの梅煮」、デザートには「あじさいゼリー」を提供します。

21日(金) *沖縄慰霊の日献立

6月23日は「沖縄慰霊の日」で、沖縄が終戦した日にちなんで定められた記念日です。戦争が二度と起こることがないようにという平和の願いがこめられています。この日は沖縄の郷土料理「くあじゅーしー」（炊き込みごはん）、「イナムドゥッチ」（豚骨だしの眞沢山のみそ汁）デザートには「マンゴープリン」を提供しますので楽しみにしてください。



28日(金) *夏越しの祓献立

旧暦の6月末に行われる「夏越しの祓」は半年のけがれを落とすことで、この後の半年の健康と厄除けを祈願します。水無月という京都発祥の和菓子は、夏が暑い京都で、少しでも涼しく過ごそうと、氷に見立てできた三角形の和菓子です。室町時代、氷は庶民には高級品でした。給食では「水無月ゼリー」を手作りで提供します。

かむって、こんなにすばらしい (>w<)/



記憶力を高める!



リラックスできる! 歯並びや発声がよくなる!



むし歯を予防する!



表情が豊かになる!



運動能力をフルに発揮できる!



消化・吸収をよくする!



食べ過ぎを防ぐ!