



きゅうしょくだより



弘前城石垣修理中

弘前市立常盤野小中学校

月	火	水	木	金
<p>ふるさとと産品給食の日</p> <p>ふるさとと産品給食の日は、地産地消を行い、県内の食材について知ってもらいたいという願いがこめられています。本校では19日に実施します。この日以外にもたくさんの県産の食材が使われています。</p> <p>りんごの妖精 さくらの妖精 </p>			<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミートソーススパゲッティ ・いんげんサラダ ・たまごスープ ・牛乳 	<p>3 (土)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焼肉丼 ・紅白ナムル ・キクラゲの中華スープ ・牛乳
<p>5</p> <p>振替休日 (6月4日分)</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・アジフライ ・白菜の塩昆布和え ・玉ねぎのみそ汁 ・牛乳 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・つくね串 ・金平ごぼう ・もやしのみそ汁 ・牛乳 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ・にんじんパン ☆ハーブチキン ・こんにやくサラダ ・アスパラと帆立のシチュー ・牛乳 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ・わかめごはん ・イカメンチ ・野菜炒め ・ふのみそ汁 ・牛乳
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏のしょうが焼き ・かぶのそぼろ煮 ・白菜のみそ汁 ・牛乳 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さばの塩焼き ・もやしの梅和え ・せんべい汁 ・牛乳 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ☆ハンバーグ ・春雨サラダ ・オニオンスープ ・牛乳 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆かき揚げうどん ・酢のもの ・オレンジ ・牛乳 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ポークカレー ・福神漬 ・キャベツとツナのサラダ ・牛乳
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ホタテごはん ・小松菜のごま和え ・根菜のみそ汁 ・りんごジュース ・白桃ゼリー 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉の源たれ揚げ ・キャベツの和え物 ・もずくのみそ汁 ・牛乳 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・赤魚の塩こうじ焼き ・高野豆腐の五目煮 ・かぶのみそ汁 ・牛乳 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン ・ウインナー ・シーザーサラダ ・もやしスープ ・牛乳 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・厚焼玉子 ・ほうれん草の辛子和え ・豚汁 ・牛乳
<p>ふるさとと産品給食の日</p>			<p>5・6年生自然教室</p>	<p>5・6年生自然教室</p>
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ホキのホイル蒸し ・野菜の和え物 ・千切り汁 ・牛乳 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・オムレツ ・マカロニサラダ ・ポトフ ・牛乳 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さんまレモン煮 ・もやしののり和え ・おでん ・牛乳 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しょうゆラーメン ・春巻き ・大根サラダ ・牛乳 	<p>30</p> <p>遠足</p>

材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。

19日のホタテごはんは4月生まれのリクエストメニューです。16日のポークカレーは5月生まれのリクエストメニューです。

8日のハーブチキン、14日のハンバーグ、15日のかき揚げうどんは6月生まれのリクエストメニューです。



しっかり歯みがき

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。軟らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

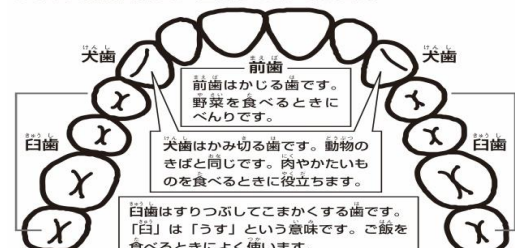


かみごたえのある食べ物



わたしたちは、すばらしい歯をもっている！

入歯は、いろいろなものを食べるので、どの歯もとてもべりにできています。大切に使うと一生使うことができます。



動物の歯はどんなものをおもに食べているかで違ってきます。野菜が大好きなねずみやうさぎは長い前歯を、肉が大好きなライオンはりっぱな犬歯を、草が大好きな牛や馬は大きな臼歯をもっています。

