




| 29日(月)    |                       |   |  |
|-----------|-----------------------|---|--|
| コッペパン     | サーモンフライ(小麦)           | カレースープ  | キャベツのサラダ   |
| ぎゅうにゅう    | 赤 サーモンフライ<br>黄 なたねあぶら | 赤 ぎゅうにく<br>黄 じゃがいも  | 緑 キャベツ<br>黄 さとう                                      |
| ブルーベリージャム |                       | 緑 たまねぎ<br>緑 にんじん<br>緑 グリンピース(冷)<br>黄 めんじつゆ<br>しお<br>こしょう<br>カレールウのもと(米粉)<br>チキンブイヨン<br>みず | しお<br>こめす<br>めんじつゆ                                   |
|           |                       |   | エネルギー 676kcal<br>たんぱく質 28.9g<br>脂質 27.3g<br>糖質 70.5g |

### 6月旬(しゅん)の食材(しょくざい)

#### 【アスパラガス】



グリーンアスパラガスは、つかれをとり、体力(たいりょく)を回復(かいふく)させるアスパラギン酸(さん)や、ひん血(けつ)を予防(よぼう)する葉酸(ようさん)、骨(ほね)の強化(きょうか)をたすけるビタミンKを多くふくみ、穂先(ほさき)には血管(けっかん)をつよくする成分(せいぶん)があります。

### 6月4日~10日は歯と口の健康週間

#### かむことの効用

ひ  
肥満予防

み  
味覚の発達

こ  
言葉の発音はっきり

ぜ  
全力投球

の  
脳の発達


い  
胃腸快調

が  
がん予防


は  
歯の病気の予防

弥生時代(やよいじだい)の卑弥呼(ひみこ)の食事(しょくじ)はとてもかたいたべものがおおかつたといわれています。よくかむことの効用(こうよう)は、「ひみこのほがいで」でおぼえましょう。

(学校食育研究会「よく噛む」8大効用)



## 6月は牛乳月間です!




### 給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳におおくふくまれる「カルシウム」をしっかりとりてほしいからです。カルシウムは、骨(ほね)や歯(は)をつくる材料(ざいりょう)になり、そのほかにも筋肉(きんにく)を動(うご)かしたり、けがをしたときに血(ち)を止(と)めたりする大事(だいじ)な働(はたら)きをしています。そして骨(ほね)にたくわえられるカルシウムの量(りょう)は、小学生(しょうがくせい)のころから急激(きゅうげき)にふえ、20歳(さい)ごろまでにほぼ決(き)まります。

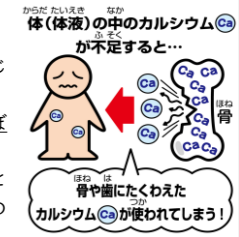
この大切(たいせつ)な時期(じき)に、毎日(まいにち)続(つづ)けてカルシウムをとることで、しょうぶな体(からだ)がつくれます。だから給食(きゅうしょく)では牛乳(ぎゅうにゅう)が出るのです。

**カルシウムの量** 20歳

しょうがくせい小学生



からだ(たい)の中のカルシウム(Ca)が不足(ひそく)すると...



骨(ほね)や歯(は)にたくわえたカルシウム(Ca)が使(つか)われてしまう!