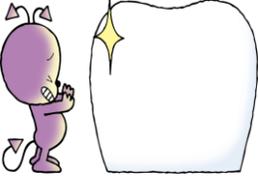


# 6月の献立

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 小松菜のおかか和え (小中)しそ昆布 (保幼)味付けのり	まめ 豆わかめごはん 牛乳 ししゃもの香味揚げ 豆腐のすまし汁	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが チンゲン菜のナムル	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう 麩とわかめのみそ汁 (小中)かみかみ大豆
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き 大根のコンソメスープ	ごはん 牛乳 八宝菜 バンバンジー	ごはん 牛乳 鱈の梅焼き おからサラダ えのきのみそ汁	中華おこわ 牛乳 からし和えビーフン 中華コーンスープ	ごはん 牛乳 肉豆腐 ごま酢和え
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ごはん 牛乳 柳川風煮 小松菜とひじきの サラダ	ごはん 牛乳 いかの香り焼き 広島菜とじゃこの 炒め物 みそけんちん汁	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 かにかまの酢の物 手作りふりかけ	ごはん 牛乳 マスタードチキン ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	ふきごはん 牛乳 こいわしの天ぷら ほうれん草のごま和え もずく汁 【食育の日】
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風 磯香あえ (中)あじさいゼリー	ごはん 牛乳 アリゾナステーキ コーンポテト キャベツの ミルクスープ	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チャプチェ わかめスープ	(小中)ナン 牛乳 (保幼)ごはん キーマカレー いかとブロッコリーの サラダ 冷凍パイ	ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き きゅうりの甘酢漬 貝柱と豆腐の すまし汁
28日(月)	29日(火)	30日(水)	【平均栄養量】	
ごはん 牛乳 ビーンズシチュー アスパラのサラダ (小)あじさいゼリー	ごはん 牛乳 あじ 鱈フライ ブロッコリーのごま風味 ビーフンスープ	そぼろごはん 牛乳 (ごはん:もち麦入り) あお 青じそ和え 豆腐のみそ汁	エネルギー 640Kcal 脂 質 18.6g 食物繊維 4.1g *平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。	たんぱく質 26.5g カルシウム 356mg 塩分相当量 2.1g

## 6月 給食だよ!

安芸高田市給食センター  
令和3年(2021年)6月

6月4日~10日は、歯と口の健康週間です!

この週間は、歯や口の健康を見直していこうという週間です。歯と口の健康を守  
ることは、食事をするうえで大切なことです。よく噛んで食べるとどのようないい  
ことがあるか紹介します。

か噛みんぐ30

口腔機能をアップ!

口のまわりの筋肉を鍛え、  
発音がよくなったり、  
表情が豊かになる。



運動機能をアップ!

強くかみしめることで力をより発揮  
できる。バランス感覚も整う。



ひと口30回、  
よくかむと  
こんないいことが  
あるよ!



危険を察知!

異物などをいち早くとらえ、  
安全性が増す。

心を豊かにする!

よく味わうことの楽しさを知り、  
味覚が発達する。ストレスがやわらぎ、  
リラックスできる。



体を健康にする!

唾液がよく出て、消化を助けたり、  
むし歯の予防になる。唾液中の免疫  
物質もはたらく。



しっかり手を洗ってウイルスをやっつけよう!!!

新型コロナウイルスの感染予防対策になる手洗い。しっかり手洗いをしている  
つもりでも、意識をしていないと洗い残しが出てしまいます。洗い残しやすいと  
ころには、つめや指先、指と指の間、親指などがあります。洗い残しやすい部分  
を意識しながら洗ってみましょう。

アルコールをするときに手が濡れているままだと効果が薄くなってしまいま  
す。手洗い後にアルコールをするときには、しっかり手を拭いてからアルコール  
することがポイントです。

### おしらせ

1~14日は、感染症予防に伴い、配膳時間短縮等のため献立を工夫しています。

今後の感染状況によっては、献立を変更する日が追加になる可能性があります。

ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

※事前に配布している「保護者用アレルギー献立表」の対応は、  
献立変更により対応が必要ない箇所がありますので、ご確認ください。