

6月10日(金)

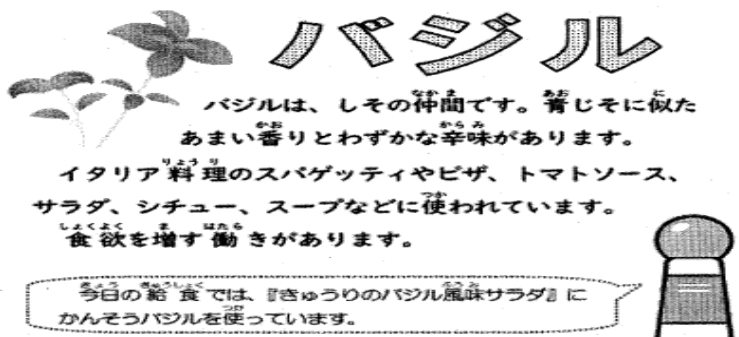
バジル

バジルは、しその仲間です。青じそに似た
あまい香りとわずかな辛味があります。

イタリア料理のスパゲッティやピザ、トマトソース、
サラダ、シチュー、スープなどに使われています。

食欲を増す働きがあります。

今日の給食では、『きゅうりのバジル風味サラダ』に
かんそうバジルを使っています。



きょうのこんだて

コッペパン (いちごジャム)
きゅうにゅう
サーモンフライ
とうにゅうスープ
きゅうりのバジルふうみサラダ

| | |
|-----|--|
| き | おもにエネルギーのもとになる コッペパン あぶら、じゃがいも、さとう いちごジャム |
| あか | おもにからだをつくる きゅうにゅう サーモンフライ ベーコン、とうにゅう |
| みどり | おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、コーン にんじん、えだまめ、きゅうり |

クイズ8 豆乳のもとになる食べものは何でしょうか。

- ① 牛乳 ② 大豆 ③ 小麦粉

一口メモ

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。
よくかんで食べましょう

○今週は「歯と口の健康強調週間」です。

給食の前とあとの手洗いは、いつも以上にていねい

に行いましょう。給食の時間に「かむかむメニュー」

を担任の先生の指示で一口30回かんで食べましょう。

今日のかむかむメニューは、「サーモンフライ」です。

給食時には、健康委員会からの放送もあります。

今日で最終日ですので、ふりかえりもしましょう。

○健康委員会が給食時間に放送しているように、よくかんで食べると

8つのいいことがあります。頭文字をとって「ひみこのはがーぜ」

です。「ひ」はひまんの予防、「み」はみかくの発達、「こ」は言葉の

発音はつきり、「の」は脳の発達、「は」は歯の病気予防です。

肥満予防



味覚の発達



言葉の発音はつきり



脳の発達



歯の病気予防



「が」はがんを予防、「いー」は
胃腸の快調、「ぜ」は、全力投球

です。これからもしっかりと
食べましょう。

ガン予防



胃腸快調



全力投球



| | | | | | |
|-------|-----|------|-----|-----------|-----|
| じゃがいも | 熊本県 | たまねぎ | 佐賀県 | コーン(冷) | 北海道 |
| にんじん | 熊本県 | きゅうり | 宮崎県 | むきえだまめ(冷) | 台湾 |

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ②

かむかむメニュー

| 6日(月) | 7日(火) | 8日(水) | 9日(木) | 10日(金) |
|---------------|---------------|------------|--------------|-------------|
| わふう カレーうどん | もやしの ちゃんぽん | わふう やまぎ | さんまめ のたまご | サーモン フライ |

