

## 6月10日(金)

**バジル**

バジルは、しその仲間です。葉じそに似た  
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  
どうにゅうスープ  
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	おもにからだをつくる
か	きゅうにゅう サーモンフライ ベーコン、どうにゅう

み	おもにからだのちょうしをととのえる
ど	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。

給食の前とあの手洗いは、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。給食時間には、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「ひみこのはがい一ぜ」です。「ひ」はひまんの予防、「み」はみかくの発達、「こ」は言葉の発音はっきり、「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  
はっきり

## 脳の発達

「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かんで食べましょう。

## ガン予防

## 胃腸快調

## 歯の病気予防

## 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