

こんげつ もくひょう  
 ~今月の目標~  
 た  
**よくかんで食べよう**  
 (キャラクター)

こんげつ きゅうしょく はい じばさんぶつ  
**今月の給食に入っている地場産物**

くさつしさん  
**草津市産**  
 こめ 米  
 あおばなこ 青花粉  
 あお 青ねぎ  
 みずな 水菜

しがけんさん  
**滋賀県産**  
 ぎゅうにゅう おおむぎ 牛乳 大麦  
 めん こむぎこ とうふ パン・ソフト麺の小麦粉 豆腐  
 うまめ こめこ こ 小あゆ  
 ゆば 打ち豆 米粉 小あゆ みそ キャベツ きゅうり

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
------	-----	------	------	------

ひつけ 日付  
**こんだて 献立**  
 きょう こんだて 今日 献立  
 ひとくち 一口メモ

は 歯 じょうぶ 丈夫 おお た もの 多い食べ物  
**歯を丈夫にするカルシウムが多い食べ物**

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

1 もやしのちゅうかさラダ あじのごまだれかけ ごはん マーポーナス	2 じゃがいものうまに ぶたにくのしょうがやき ごきつねごはん こめこめんいりすましじる	3 きゅうりのあおじそ ふうみあえ ごはん たまねぎとわかめのみそじる	4 かぼちゃのからあげ ピピンバのく かけてね ごはん トック	5 きゅうりとツナのサラダ チキンのマスタードソーサー ごはん ラタトゥイユ
---	---	--	---	---

あじは5月~7月が旬の魚です。  
 じゃがいもについて知ろう。  
 衛生に気をつけて食べよう。  
**【減塩献立】減塩の工夫を知ろう。**  
 よい姿勢で食べよう。

8 ひじきのものに さばのしおやき ごはん かぼちゃのみそじる	9 のむヨーグルト(ブルーベリー) こめこマカロニサラダ とりにくのガーリックやき むぎいりごはん ハッシュドポーク	10 キャベツとウィンナーのいためもの カレーのからあげ とさわしやうとくせいうめボイスター ごはん とりじやが	11 中学生:2ほん ぶたにくのピリからいため ちくわのこめこいそあげ ごはん キャベツのみそじる	12 フライドポテト ぶたにくのトマトソースに こくどうパン ワーチルソーイ(ベルギーふうシチュー)
--	--	--	--	---

かぼちゃについて知ろう。  
 小麦は、つぶに黒いすじが入っています。  
 【食物せんい・常盤小ESD献立】  
 常盤小の6年生が考えた混ぜご飯を食べよう。  
 キャベツの栄養について知ろう。  
 【日本・世界味めぐり献立:ベルギー】  
 ベルギー料理を味わおう。

15 キャベツともやしのごまあえ とりにくとズッキーニのつけやき ごはん とんじる	16 中学生:3まい さつまいものこめこあおばなてんぷら ねぎしおぶたどんのぐ かけてね むぎいりごはん ゆばととうふすましじる	17 ココア ぎゅうにゅう あかこんにやくのそばろに こあゆのアーモンドからめ ごはん うちまめじる	18 みずなともやしのあえもの ぶたにくのこうみやき ごはん とりにくのすきやきに	19 中学生:2び れんこんのきんぴら しやものこめこカレーあげ ごはん さわにわん
--	--	---	--	---

ズッキーニを味わおう。  
**【青花献立】**  
 あおばなこんだて  
 あおばな 青花は草津市の花です。  
**【地場産物・郷土料理献立】**  
 しがけん きょうどりりこんだて  
 あおばな 滋賀県の郷土料理を食べよう。  
 苦手な食べ物にもチャレンジしよう。  
**【食育の日・かみかみ献立】**  
 よくかんで食べよう。

22 のむヨーグルト フレンチサラダ フライドチキン いれてね ソフトめん → スパゲッティ ミートソースの	23 ももゼリー ブルコギふう いため こめこのやさしいチヂミ ごはん わかめスープ	24 ハンバーグ きんぴらごぼう てりやきソースかけ ごはん じゃがいものみそじる	25 はるさめのちゅうかあえ たらのチリソースかけ ごはん ほうぼうざい	26 キャベツときゅうりのこんぶあえ とりにくのねぎだれかけ ごはん おいかみなつのはつすましじる
---	---	---	---	--

スパゲッティはイタリアでうまれた食べ物です。  
 志津南小の児童が考えた献立を食べよう。  
 ごぼうには食物せんいが多く含まれています。  
 中華料理を味わおう。  
 成長期に必要な栄養素を知ろう。

29  
ポテトサラダ  
ホキのハーブやき  
ごはん なつやさいカレー

30  
チンゲンサイともやしのちゅうかさラダ  
あつあげのそばろあなかけ  
ごはん とうがんとオクラのちゅうかさスープ

なつやさい た 夏野菜を食べよう。  
 とうがんと 冬瓜は、漢字では冬の瓜と書きますが、実は夏野菜です。

《よくかむことの効果》

肥満予防 	脳の活性化 	消化・吸収を助ける 	むし歯予防 
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむと唾液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。