



6月分 給食こんだて



にいまへるHP



にいまへる紹介動画

令和6年

新見市学校給食センター にいまへる

月	火	水	木	金
☆お知らせ☆ にいまへるの給食レシピを『にいま食育広場公式SNS』に掲載しています。ぜひ参考にしてみてくださいね！ facebook Instagram	☆哲西の米粉パン☆ それぞれの学校で、年2回、給食に出ます。 <1回目> 6月11日 感謝祭 6月18日 塩漬 刑部川 大佐中	☆6/4〜10は「歯と口の健康週間」☆ 給食では、3日から10日まで、かみごたえのある食べ物や、カルシウムが多く含まれる食べ物をとり入れた献立にしています。よくかんで食べることを意識する1週間にしましょう。	☆18日は図書とのコラボ給食☆ つるばら村のレストラソンのつるばら村の古い山小屋で、コックの草野さんがレストラソンを始めました。草野さんが作る旬の食材を使ったメニューはどれもおいしそう。本は中央図書館などにあるので、読んでみてください。	☆20日はオリ・パラ給食 中国☆ 揚げた鶏肉にねぎとしょうゆのタレをかけた料理です。 ★搾三絲★ 3種類の食材を千切りの（糸）にしたあえ物（拌）です。 ★煮みそ★ 煮みそはとうもろこし、湯はスープという意味です。
3日 フライドチキン 2に ライス サラダ ミル スープ 歯と口の健康	4日 ミニピザ ちやうどうどん 歯と口の健康	5日 ヨーグルト せー ちやうどあえ じゃーん 歯と口の健康	6日 おやこどん いわしのうめ ひたし 歯と口の健康	7日 こんさいのいり からあげ からあげ きりぼし 歯と口の健康
6月4日〜10日は「歯と口の健康週間」です。今日の給食には、牛乳や海そうなど、カルシウムの多い食べ物を使っています。	今日は、新見市産の米、干し牛肉を使っています。また、6月のまねきは健康の森学園で作られたものを使っています。	今日の給食には、牛乳や乳製品、小魚、小松菜など、カルシウムの多い食べ物をたくさん使っています。	丈夫な歯をつくるためには、カルシウムの他に、たんぱく質やビタミンDが多い食べ物を食べることも大切です。	今日の給食には、かわいい根菜など、かみごたえがある食べ物が多く使われています。よくかんで食べましょう。
10日 がにのこみ だれけ ひたし りんまい 歯と口の健康	11日 レモン とりにくと やさいの スープ 歯と口の健康	12日 パンサング パンサング パンサング 歯と口の健康	13日 チキン カレー ライス サラダ やさい スープ 歯と口の健康	14日 きつねうどん からあげ いり 中3ひき 歯と口の健康
よくかんで食べると体によい働きがたくさんあります。むし歯予防・脳の活性化・食べすぎ防止・消化を助ける	緑の食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えます。緑の食品をしっかりと食べて元気に過ごしましょう。	今日の給食の赤の食品は、とうもろこし、豚肉、みそ、牛乳です。体をつくるものになります。	食事ができるまでには、生産者の方、調理の方、配送の方などたくさんの方が関わっています。感謝して食事をしましょう。	パランスのよい食事のとり方は、赤・緑・黄の3つのグループの食品をそろえて栄養のパランスがよくなるようにしています。家でもパランスよく食べましょう。
17日 カレー なんばん ごまあえ しるはな みそしる	18日 カレー なんばん ごまあえ しるはな みそしる	19日 カレー なんばん ごまあえ しるはな みそしる	20日 カレー なんばん ごまあえ しるはな みそしる	21日 カレー なんばん ごまあえ しるはな みそしる
生活習慣病予防の食事「減塩」 今日の給食では、カレー粉や酢を利用して塩を減らしたり、塩ペーストのコクを利用してみそを減らしたりなど、減塩を工夫しています。	「新ジャガとグリーンアスパラのシチュー」は『つるばら村のレストラソンの本に出てくるランチメニューです。	朝食の役割 朝食を食べると、頭・体・おなかの調子がよくなります。パランスよく食べて、1日を元気に過ごしましょう。	オリ・パラ給食「中国の料理」 中国料理は、それぞれの地方にあった食材や調理法により発展しました。四川、広東、上海、北京が四大中国料理といわれています。	食事の正しく使うと、食事がスムーズにでき、見た目も美しくなります。正しい持ち方ができるように、意識して使いましょう。
24日 とりにくと のり はるさめ すのこ かきたましる	25日 さけの たつたけ ひたし みそしる	26日 れいとうかん ハヤシライス やさいサラダ	27日 キャベツ わかめ すのこ とんじり	28日 ミニ りんご りんご りんご りんご
正しい歯磨きと盛りつけ 和食は、主食のごはん茶碗は空側に、汁物は右側に盛ります。はしは、右利きの人には、はし先を左に向けて、手前に置きましよう。	パランスのよい食事のとり方は、今日の給食は、ごはん、主菜はさくら、副菜はひたしとみそ汁です。主菜、主菜、副菜をそろえて、栄養パランスのよい食事をしましょう。	手には目に負えないハイキング 手には目に負えないハイキングがたくさんついています。食事の前にはせっけんであらい手を洗いましよう。	生活習慣病予防の食事「背脂」 豚、鶏、魚、肉類などの背脂は、血液をサラサラにする働きがあります。すすんで食べて病気を予防しましよう。	今日の給食の食品は、めん、じゃがいも、油、ドレッシングです。エネルギーのもとになります。