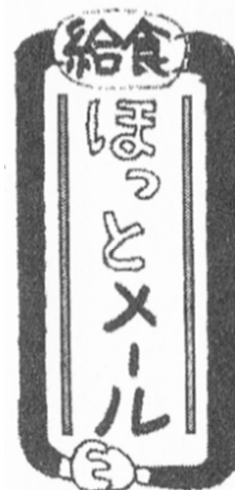


6月は「食育月間」



6月は「食育月間」です。食べることは生きることであり、健康なからだと心を育むことにつながります。

また、6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」として歯と口の健康を考える1週間です。この1週間に噛みごたえのある食材を使用した献立やカルシウムたっぷりの献立を提供したので、ご紹介します！



令和7年7月11日
廿日市学校給食センター

6/4
(水)



6/4（水）は、噛みごたえのある「切り干し大根」を使った和え物、「れんこん」や「ごぼう」などの根菜を使った筑前煮を提供しました。

切り干し大根はカルシウムが多く含まれる食材です。

しっかり噛むためにはひとくち30回噛むことが目安です。



献立：ごはん・牛乳・筑前煮・切り干し大根のごま酢和え

6/5
(木)

「給食食べようデー」



献立：コッペパン・牛乳・金時豆のトマト煮・フルーツのヨーグルト和え

6/5（木）は、骨や歯をつくるカルシウムたっぷりのヨーグルトを使ったフルーツのヨーグルト和えを提供しました。また、この日は「給食食べようデー」のため、星形の人参が入っています。

6/6
(金)

「郷土料理の日」小いわしのから揚げ



献立：ごはん・牛乳・小いわしのから揚げ・キャベツのゆかり和え・豆腐汁

6/6（金）は、広島県沿岸部の郷土料理「小いわしのから揚げ」を提供しました。

小いわしは6月が旬で、給食では広島県産の小いわしを使い、から揚げにしました。



6/9
(月)



献立：かみかみシーフードカレー・牛乳・ごぼうのマリネ

6/9（月）は、噛みごたえのある「いか」を使ったカレーと、「ごぼう」を使ったマリネを提供しました。

しっかりと噛むことで食べ物の消化を助けたり、虫歯の予防やがんの予防、肥満の予防など全身の健康にもつながります。

6/10
(火)



献立：ツイストパン・牛乳・吉和の舞茸スパゲティ・かみかみサラダ

6/10（火）は、吉和産の舞茸を使ったスパゲティと「しらす干し」、「刻み昆布」を使ったサラダを提供しました。しらす干しなどの小魚にはカルシウムが多く含まれています。

