



6月 給食だより



石川県立ろう学校

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ミルクロール BBQチキン 野菜ソテーぞえ シルバーサラダ 豆のスープ	ごはん 豚肉の生姜焼き ゆで野菜ぞえ かぼちゃとシラスのごまサラダ わかめスープ	ごはん フーチャンプルー にんじんしりしり 大根のみそ汁 野菜ゼリー	ごはん ふくらぎの甘味噌和え 五目豆 なめこ汁 カミカミメニュー	ドライカレー 切干大根とササミの和え物 フルーツ豆乳かん
8	9	10	11	12
ミルクロール 豚肉の麩漬け焼き スパゲティサラダ かきたまスープ	ごはん スパニッシュオムレツ チーズ入りカラフルサラダ 野菜スープ	ちゃんぽんめん コーンサラダ フルーツあんみつ	ごはん 甘辛チキン 豆ポテトのサラダ 沢煮風すまし汁	ごはん 切干大根入りポークハンバーグ キャベツのおかか煮 さや豆のみそ汁
15	16	17	18	19
ミルクロール 麦のドリア 豆腐サラダ トマトスープ	ごはん アジとナスの揚げ焼き 白和え 夏大根のみそ汁	ごはん 若鶏の利休焼き お浸しぞえ 厚揚げの煮物 かきたま汁	おにぎりの日 梅わかめ&塩にぎり 炊き合わせ めった汁 加賀すずくゼリー	ひじきごはん 鶏の照り焼き 野菜ソテーぞえ 豆腐とオクラのみそ汁 メロン入りフルーツポンチ
22	23	24	25	26
ミルクロール きなこ焼きパン オムレツと肉団子 グリーンサラダ クリームコーンの豆乳スープ	ソースカツどん 温野菜 車麩と青菜のごま和え じゃがいものみそ汁	ジャージャー麺 カラフル豆サラダ フルーツヨーグルト	ハヤシライス ツナサラダ フルーツポンチ	明日はちらし寿司の日 金時草のちらし寿司 キャベツメンチカツ アーモンド和え 豆腐のすまし汁
29	30	<div data-bbox="882 1958 1627 2077" data-label="Section-Header"> <h2>未来へつながる「食」を考えよう</h2> </div> <div data-bbox="882 2092 1732 2300" data-label="Text"> <p>私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定めた「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？</p> </div> <div data-bbox="1753 1973 1942 2151" data-label="Text"> <p>6月は食育月間</p> </div> <div data-bbox="1732 2151 1963 2359" data-label="Image"> </div>		
ミルクロール カレー風味のラタトゥイユ ツナと切干大根のサラダ 青森りんごゼリー	麦ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル はるさめと青菜のスープ			

自分の健康のためにできること

朝ごはんを食べる習慣をつける

ゆっくり、よくかんで食べる

塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する

食の未来のためにできること

食べ物は何からできているか、どこから来るのかを知る

地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ

食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす

健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで食べましょう

いろいろな食品をバランスよく食べましょう

だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう

食べた後は歯みがきしましょう

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

