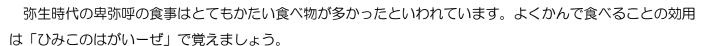


2025.6 十日町市中央学校給食センター

あっという間に春が過ぎ去り、梅雨の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は、1日の寒暖差が 大きくなり、体調を崩しやすくなります。元気な毎日を過ごすために、石けんを使った手洗い、うがいを心が けましょう。

かむって、こんなにすぼうしいり

~合い言葉は「ひみこのはがいー世」~



<mark>ひ</mark>	<mark>み</mark>	言葉の発音はっきり!	○
肥満予防!	味覚の発達!		脳の発達!
満足感が得られ、食	食べ物の味がよくわ	ロを上手に動かすトレ	脳に刺激がいくこと
べ過ぎを防ぎます。	かるようになります。	ーニングになります。	で、活発に働きます。
は	か	61—	せ

唾液が出ることで歯 を守ってくれます。

歯の病気予防!

がん予防! 唾液中の酵素ががん

吸収 ぱ 歯を食いしばる力が ぱ 身につきます。

全力投球!

「友槿の彩り丼」 給食レシピを紹介! 6月のとおかまちメニューより 【作り方】 【材料(4人分)】 1/2個 玉ねぎ ① 豚肉にAで下味をつけ、片栗粉をまぶ 豚肉こまぎれ 240g キャベツ 160g しておく。 しょうゆ 小さじ1 ごま油② 小さじ1 ② なすは半月切り、パプリカは色紙切り にし、ごま油①で軽く炒めて、取り出 小さじ1 酒 砂糖 小さじ 1/2 す。 片栗粉 小さじ 1 粉末鶏ガラだし 小さじ1 ③ オクラは下茹でし、小口切りにする。 玉ねぎはくし切り、キャベツは短冊切 1/2個 なす コンソメ Зg りにする。 パプリカ(黄/赤) 各 1/4 個 しょうゆ 小さじ4 ごま油②を熱し、①、④、しらたきを 炒める。 ごま油① 小さじ1 ひとつまみ 塩 水を加えて煮る。 オクラ 2本 水 260g 調味し、②、③を加える。 水溶き片栗粉でとろみをつける。 しらたき 80g 水溶き片栗粉 適量