



<b>2日 (月)</b> 正しい箸の持ち方, 使い方を日々の食事の中で習慣にしましょう。	<b>3日 (火)</b>	<b>4日 (水)</b>	<b>5日 (木)</b>	<b>6日 (金)</b> 給食のパンにはいろいろな種類があり, 小学校の頃よりも大きくなっています。 
<b>9日 (月)</b> ごまなどの種実類には無機質や植物性脂肪が豊富に含まれています。	<b>10日 (火)</b> 体力向上には, 炭水化物やたんぱく質とあわせてビタミンやミネラルもとることが大切です。	<b>11日 (水)</b> 山菜には食物繊維が多く含まれており, 整腸作用・血糖値上昇を抑制する作用などがあります。	<b>12日 (木)</b> 感謝の気持ちで「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。	<b>13日 (金)</b> いろいろな食材を組み合わせることで, 健康の保持増進に大切です。
<b>16日 (月)</b> 体や脳の働きには炭水化物がエネルギー源として欠かせません。主食をしっかり食べましょう。	<b>17日 (火)</b> 八十八夜は立春から数えて88日目です。この頃摘んだ新茶は品質・味ともに上等了。	<b>18日 (水)</b> たんぱく質は肉だけでなく魚介類にも豊富な栄養素です。今日は, いか・えび・ほたてが使われます。	<b>19日 (木)</b> 大豆は「畑の肉」と呼ばれ, たんぱく質が豊富です。また食物繊維も多く含まれる食品です。	<b>20日 (金)</b> ペンは, イタリア語で「ペン」という意味の pasta です。形がペン先に似ていることから名付けられました。
<b>23日 (月)</b> 主食・主菜・副菜を組み合わせることで, 栄養バランスのよい食事になります。 	<b>24日 (火)</b> よくかむ習慣を身につけるため, 給食ではカミカミ献立を取り入れています。	<b>25日 (水)</b> 麺料理の日には, サラダなどの野菜と一緒にとると栄養バランスが良くなります。	<b>26日 (木)</b> ちくわは, 魚肉のすり身からできています。切り口が竹の輪に似ているのでちくわと呼ばれています。	<b>27日 (金)</b> 食べ残しやアルミカップのごみは分別して小さくまとめましょう。
<b>30日 (月)</b> じゃがいも・たまねぎ・キャベツは今が旬です。旬の野菜を味わいましょう。	<b>31日 (火)</b> 6月1日の「岡山市民の日」にちなんで献立です。岡山産の食材を味わって食べましょう。			