

6月 こんだてひょう



令和8年度 葛尾村学校給食センター

月	火	水	木	金
1日 今月のめあてを確認しよう 	2日 郷土料理献立 	3日 試合前の食事を学ぼう 	4日 手作りを味わおう 	5日 よくかんで食べよう
8日 じゃがいもの栄養を知ろう 	9日 旬の食材を味わおう 	10日 ♥葛LOVEランチ♥ 	11日 歯の衛生週間特別献立 	12日 ♥葛LOVEランチ♥
15日 地場産物活用献立1 	16日 食品ロス削減デー 	17日 地場産物を活用献立2 	18日 よくかんで食べよう 	19日 ♥葛LOVEランチ♥
22日 旬の果物を味わおう 	23日 朝食モデル献立 	24日 中華料理を味わおう 	25日 体によい食べ方を実践しよう 	26日 朝食モデル献立
29日 朝食モデル献立 	30日 朝食モデル献立 	6月の給食のめあて「体によい食べ方を実践しよう ～ベジ・ファーストで健康に！～」 ～ベジ・ファーストとは～ 食事の最初に野菜から食べること！ ～ベジ・ファーストの効果～ 血糖値の上昇をゆるやかにしてくれる！ さらに、噛み応えのある野菜を食べることで、満腹感を得られやすくなり、食べ過ぎ防止にもつながります。 ※ 高齢の方で、食欲のない方や低栄養の心配のある方は、適さない場合があります。また、腎機能が低下し、カリウム制限が必要な方、糖尿病の治療中の方は、主治医の指示を仰いでください。		

始めてみませんか？

<食べる順番>

- 1 野菜・きのこ・海藻（副菜）
- 2 魚・肉・卵・大豆製品（主菜）
- 3 ご飯・パン・麺（主食）

