

月	火	水	木	金
<b>3</b> 焼き餃子 2個 	<b>4</b> 鯖のカレー揚げ 	<b>5</b> 鶏肉のレモンソースかけ 	<b>6</b> 厚焼き卵 	<b>7</b> セタデザート 
<b>10</b> 鶏肉とうすら卵のチリソースからめ 	<b>11</b> 鮭のねぎ味噌焼き 	<b>12</b> フィッシュアンドチップス (魚2個) 	<b>13</b> えびシュウマイ 3個 	<b>14</b> 豚肉のくわ焼き 
<b>17</b> 海の日 	<b>18</b> ぷるぷるゼリー 	<b>19</b> ボイルウインナー 	<b>* 7月の給食目標 *</b> <h2>夏の食生活について考えよう</h2>	

## 残菜調査結果発表

メロンは残食0.6%でした！旬だったため、とても甘くておいしかったのではないのでしょうか。どの食材も、旬のものは美味しく栄養価も高く値段も安いという良いことづくしです。旬の食材を食べることで四季の移り変わりを感じられるのも素敵ですね。

しかし、野菜の料理や魚、豆などは残りがちです。（ただし、ピピンパの野菜はよく食べてありました！）野菜は体の調子を整えて、魚は筋肉や骨のもとを作ってくれます。豆も体づくりに欠かせないたんぱく質や鉄分・食物繊維が豊富です。どれもとても重要な働きをするため、成長期にはとっても大切！進んで食べるようにしたいですね◎

### ベスト3 (よく食べてあったおかず)

1位	フルーツマト	0.2%
2位	ピピンパ (肉)	0.5%
3位	チーズポテト	0.6%

### ワースト3 (多く残っていたおかず)

1位	青菜のみそ汁	8.7%
2位	コールスローサラダ	7.7%
3位	めぎすの唐揚げ	5.9%



- な** まものに注意！ 食べ物がぐさりやすいのでお腹をこわさないよう気をつけて！
- つ** めたいものとりすぎに注意！ とりすぎは体のだるさの原因になります。
- や** 野菜をたくさん食べよう！夏はピーマン、トマト、かぼちゃ等夏野菜がおいしい季節☆
- す** 好き嫌いをなくしましょう。身体が一番成長するときです。何でも食べられる努力を！
- み** ミルクは毎日飲みましょう。骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん入っています！

先月6月12日（月）～16日（金）までの1週間残食調査を行いました。

結果をお知らせします。

(数字の見方：全部食べてあれば0%、全部残すと100%、数字が高くなるにつれて多く残してあることになります。)