

給食だより 6月





永山西小学校

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



よくかむことの効果



<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによつて出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

月	火	水	木	金
<p>1234...</p> <p>かむ</p> 		<p>《1》</p> <p>玄米ごはん 牛乳</p> <p>ビビンバ</p> <p>茎わかめとたまごのスープ</p> <p>はちみつレモンゼリー</p>	<p>《2》</p> <p>米粉コッパン 牛乳</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>三色ソテー</p> <p>オレンジ</p>	<p>《3》</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>生揚げのチゲ</p> <p>白菜炒め</p>
<p>《6》</p> <p>麦ごはん 牛乳</p> <p>米粉のカレー</p> <p>福新漬け</p> <p>フルーツあわせ</p>	<p>《7》</p> <p>食パン 牛乳</p> <p>たまご入りコーンスープ</p> <p>ソフトサラミ</p> <p>温野菜 マヨネーズ</p>	<p>《8》</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>くるま蒸入りとりすき</p> <p>ホッケ塩焼き</p> <p>オレンジ</p>	<p>《9》</p> <p>あずきパン 牛乳</p> <p>ソーセージポトフ</p> <p>野菜コロッケ</p> <p>えだまめ 枝豆</p>	<p>《10》</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>豆腐のごまみそ汁</p> <p>切り干し大根のチャブチエ</p>
<p>《13》</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>鶏肉と根菜の照り煮</p> <p>ひじきいり厚焼きたまご</p>	<p>《14》</p> <p>小ごはん 牛乳</p> <p>みそ野菜ラーメン</p> <p>タラザンギ</p> <p>バナナ</p>	<p>《15》</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>カレー肉じゃが</p> <p>三色おひたし</p> <p>グレープフルーツ</p>	<p>《16》</p> <p>お弁当</p>	<p>《17》</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>石狩汁</p> <p>ふきのあぶら炒め</p> <p>ふりかけ</p>
<p>《20》</p> <p>麦ごはん 牛乳</p> <p>たまごカレー</p> <p>福新漬け</p> <p>ピーチゼリーミックス</p>	<p>《21》</p> <p>米粉小コッパン 牛乳</p> <p>シーフードパスタ</p> <p>チキンナゲット</p> <p>バナナ</p>	<p>《22》</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>実だくさん汁</p> <p>さばみぞれ煮</p> <p>わかめ佃煮</p>	<p>《23》</p> <p>お弁当</p>	<p>《24》</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>コンソメかき玉スープ</p> <p>ハンバーグ (チーズ入り)</p>
<p>《27》</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>中華丼</p> <p>春巻き</p> <p>オレンジ</p>	<p>《28》</p> <p>小ごはん 牛乳</p> <p>きのこ野菜のうどん</p> <p>竹輪米粉揚げ(カレー)</p> <p>バナナ</p>	<p>《29》</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>洋風五目汁</p> <p>スタミナ炒め</p> <p>グレープフルーツ</p>	<p>《30》</p> <p>ココアパン 牛乳</p> <p>ニョッキのミートソース</p> <p>キャベツとコーンのソテー</p> <p>グレープゼリー</p>	