

給食だより 6月

永山西小学校

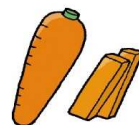
6月4日から10日は「**歯と口の健康週間**」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。



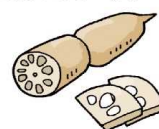
かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。

にんじん（生）



れんこん（酢づけ）



豚ヒレ肉のソテー



アーモンド



干しぶどう



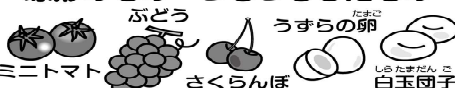
月	火	水	木	金
《3》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 にくじゃが ちゅうかあ中華 わかめ佃煮	《4》 こめこしょう米粉小コッペパン ぎゅうにゅう牛乳 スパゲティミートソース コーンソテー バナナ	《5》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 とうふ豆腐チゲ いわしの味噌ごま煮	《6》 こめこ米粉ココアパン ぎゅうにゅう牛乳 はるさめ春雨スープ（たまご） インドポテト オレンジ	《7》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 みるみそ汁（大根） ふきとこんにやくの油いため 味付きのり
《10》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 たまごカレー ぶくしん福神漬 ゼリー合わせ	《11》 しょう小ごはん ぎゅうにゅう牛乳 しっぽくうどん はるま春巻 バナナ	《12》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 たまご汁 たらザンギ	《13》 こめこ米粉コッペパン ぎゅうにゅう牛乳 シーフードクリーム煮 ソフトサラミ えだまめ枝豆	《14》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 とうふ豆腐と豚肉のみそ炒め からしあえ
《17》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ごもくちゅうかに五目中華煮 しゅうまい焼売	《18》 えんそく遠足	《19》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 りきゅうじりり休汁 さばみぞれ煮 グレープフルーツ	《20》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ビビンバ わかめスープ スライスパイ	《21》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 だいこん大根のびりからみそ炒め ひじき入り厚焼きたまご
《24》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 とうにゅう豆乳カレー ぶくしん福神漬 おうとう黄桃ミックス	《25》 えんそくよびび遠足予備日	《26》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 いちどう豆腐炒り豆腐 ブロッコリーごまあえ グレープフルーツ	《27》 こめこ米粉あずきパン ぎゅうにゅう牛乳 ポークビーンズ さんしよく三色ソテー	《28》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 にあ煮合わせ しるみさかなてんしろみ魚天ぷら



食べるときに**注意**が必要な食品



球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

