



給食だより 6月号

給食目標 : よくかんで食べよう

ながやまにしおうがっこ
永山西小学校



月	火	水	木	金				
2 ごはん にく肉じゃが いわしの梅煮 すりおろしリンゴゼリー ぎゅうにゅう牛乳	3 米粉小コッペパン スパゲティミートソース ベーコンエッグ プロッコリードレッシングあえ ぎゅうにゅう牛乳	4 ごはん 鮭のごまみそ鍋 ひじきと切干大根炒め オレンジ ぎゅうにゅう牛乳	5 こめこ 米粉あずきパン えび団子スープ インドポテト ミニトマト ぎゅうにゅう牛乳	6 ごはん とうふ 豆腐チゲ ごまあえ グレープフルーツ ぎゅうにゅう牛乳				
9 ごはん こめこ 米粉のカレーライス ふくしんづ 福神漬け ミルクゼリー合わせ ぎゅうにゅう牛乳	10 ごはん (小) しっぽくうどん ちくわ竹輪の磯辺揚げ バナナ ぎゅうにゅう牛乳	11 ごはん なまあ 生揚げと豚肉の炒め煮 こまつな 小松菜のおひたし ぎゅうにゅう牛乳	12 こめこ 米粉コッペパン シーフードクリーム煮 ハンバーグ えだまめ 枝豆 ぎゅうにゅう牛乳	13 ごはん しらたまごじる 白玉卵汁 ぶたにく 豚肉とアスパラのスタミナ炒め ふりかけ ぎゅうにゅう牛乳				
16 ごはん ちゅうかに 中華煮 てつわぶたにくしゅうまい 鉄腕豚肉焼売 ぎゅうにゅう牛乳	17 食パン やさい 野菜の米粉クリームシチュー チキンカツ おんやさい 温野菜のソース和え ぎゅうにゅう牛乳	18 ごはん いも 芋もち汁 さばしょうが煮 バナナ ぎゅうにゅう牛乳	19 ごはん とうふ 豆腐と豚肉のみそ炒め からしあえ ようなし 洋梨シャーベット ぎゅうにゅう牛乳	20 ごはん ビビンバ わかめスープ オレンジ ぎゅうにゅう牛乳				
23 ごはん カレー ふくしんづ 福神漬け はくとう 白桃ミックス ぎゅうにゅう牛乳	24 ごはん (小) とんこつ 豚骨ラーメン やわらか肉団子 バナナ ぎゅうにゅう牛乳	25 ごはん いも 炒り豆腐 塙わかめともやしの中華和え グレープフルーツ ぎゅうにゅう牛乳	26 こめこ 米粉ココアパン ポークビーンズ ワインナーと野菜のソテー ^{やさい} アーモンド ぎゅうにゅう牛乳	27 ごはん じる カミカミごぼう汁 しろみさかなん 白身魚天ぷら れいとう 冷凍パイン ぎゅうにゅう牛乳				
30 ごはん ぶたにく 豚肉と芋の南蛮煮 ひじき入り厚焼き卵 あじつけのり ぎゅうにゅう牛乳	<p>6月4日～10日は 歯と口の 健康週間</p> <p>よくかむことの効果</p> <table border="1"> <tr> <td>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。</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>よくかむとたん液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。</td> <td>かむことによって出たたん液の働きで、むし歯を予防します。</td> </tr> </table>				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。	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。	よくかむとたん液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出たたん液の働きで、むし歯を予防します。
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。	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。							
よくかむとたん液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出たたん液の働きで、むし歯を予防します。							