

木々の緑がより美しくかがやく季節となりました。これから梅雨を迎え、むし暑くなっていますが今のうちに体調を整えて暑い夏をのりきる体力をつけておきましょう。

「かむ力」をつける食事

6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。

歯ごたえのある食べ物



カルシウムを多く含む食べ物



よくかむことの効果

よくかんで食べると、体によいことが、たくさんあります



きおくりよく、たか記憶力を高める!



リラックスできる!



むし歯を予防する!



はなら、はつせい歯並びや発声がよくなる!



うんどうのうりよく、運動能力をフルに発揮できる!



ひょうしょう、ゆた表情が豊かになる!



しょうか、きゅうしゅう消化・吸収をよくする!



たす、ふせ食べ過ぎを防ぐ!

6月4日(木)の給食は『歯によい献立』です。ししゃものカレー天ぷらは、骨やしっぽまで丸ごと食べられます。よくかむことを意識して、いただきましょう!!

6月 学校給食献立表

Table with columns: 日曜 (Day/Weekend), 献立名 (Menu Name), 赤のなかまの食品 (Red Group Foods), みどりのなかまの食品 (Green Group Foods), 黄のなかまの食品 (Yellow Group Foods), and エネルギーたんぱく質 (Energy/Protein/Fat). Rows list daily menu items like 'ごはん', 'わかめごはん', 'ピザトースト', etc., with their ingredients and nutritional values.

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量6月 平均1.9g (Average salt intake for June: 1.9g). Includes an illustration of a person eating.

月	火	水	木	金
1 マカロニサラダ ごはん	2 もやしのごまずあえ ごはん	3 フルーツあんぱん ごはん	4 ゆかりあえ ごはん	5 きりぼしだいごんのゴマネーズサラダ ごはん
8 プロッコリーのおかかあえ ごはん	9 わかめごはん ごはん	10 ヨーグルト ごはん	11 きゅうりのピリから ごはん	12 ぐまかける ごはん
15 そくせきつけ ごはん	16 こまつなどのりのナムル ごはん	17 未来に残す郷土料理給食(香川) ごはん	18 ホイコーロー ごはん	19 めくみんきゅうしよく(トマト) ごはん
22 ハンサンズ ごはん	23 おはなしきゅうしよく ごはん	24 ポテトサラダ ごはん	25 ごぼうサラダ ごはん	26 やさしいピリからあえ ごはん
29 マーラーカーオ ごはん	30 アセロラゼリー ごはん			

よくかんでたべよう

