



鳥海学校給食センター

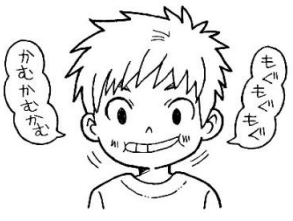


給食だより



☆歯(は)っぴーカミカミメニュー

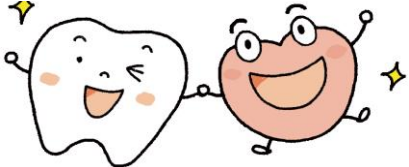
かみごたえのある食べ物が多く入った給食です。意識してよくかんで食べるようにしましょう。



※牛乳は毎日つきます。
※献立は物資の都合により変更することがあります。

月	火	水	木	金
3日 ごはん 白身魚のフライ こんにゃくのきんぴら 山菜汁	4日 歯(は)っぴーカミカミ カミカミぶた丼 とうふとえのきのみそ汁 <small>よくかんで食べよう</small> <small>歯と口の健康週間</small>	5日 まるパン とり肉のトマトソース煮 マカロニサラダ コーンポタージュ	6日 キムチチャーハン 塩ナムル 肉だんごスープ プリン	7日 ごはん さばのごま焼き 大根のそぼろ炒め わかめのみそ汁
10日 歯(は)っぴーカミカミ ごはん とり肉のごまみそ焼き カミカミサラダ ほうれん草のみそ汁	11日 ごはん さけの塩焼き きんし玉子のサラダ さつま汁	12日 スパゲティ ミートソース カラフルサラダ	13日 歯(は)っぴーカミカミ 焼きぎょうざ 切り干し大根のサラダ マーボーとうふ	14日 ソースカツ丼 (トンカツ、ゆで野菜) こまつなのみそ汁 青りんごゼリー
17日 ごはん まんぞくコロッケ 野菜炒め なすのみそ汁	18日 ごはん とり肉てり焼き ビーフン炒め もやしと大根のみそ汁	19日 ごはん さばのみそ煮 ごまあえ わかめのすまし汁	20日 歯(は)っぴーカミカミ ごはん ちくわの天ぷら たくあんあえ 肉じゃが	21日 チキンカレー 元気サラダ
24日 歯(は)っぴーカミカミ ごはん 玉子焼き 筑前煮 キャベツのみそ汁	25日 ごはん ハンバーグ(おろしソース) おひたし もずくスープ	26日 まるパン タンドリーチキン コーンサラダ ミネストローネ	27日 歯(は)っぴーカミカミ わかめごはん とり肉のから揚げ ポテトサラダ 玉子スープ ヨーグルト	28日 ごはん ほっけの塩焼き ぶた肉とキャベツのみそ炒め ごま汁

6月4日～10日は歯と口の健康週間



みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？
歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。

かみごたえのあるものを食べよう



かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

