



* 給食だより *



☆ 歯(は)っぴーカミカミメニュー

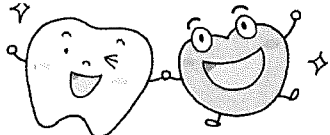
かみごたえのある食べ物が多く入った給食です。意識してよくかんで食べるようにしましょう。



※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。

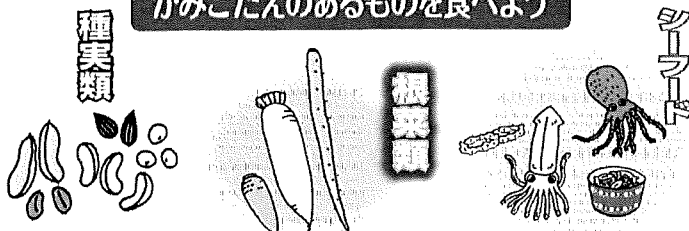
月	火	水	木	金
3日 800kcal ごはん 白身魚のフライ こんにゃくのきんぴら 山菜汁	4日 歯っぴーカミカミ カミカミぶた丼 とうふとえのきのみそ汁 よめかんで歯をよす 歯と口の健康週間	5日 785kcal まるパン とり肉のトマトソース煮 マカロニサラダ コーンポタージュ	6日 760kcal キムチチャーハン 塩ナムル 肉だんごスープ フリン	7日 800kcal ごはん さほのごま焼き 大根のそぼろ炒め わかめのみそ汁
10日 歯っぴーカミカミ ごはん 780kcal とり肉のごまみそ焼き カミカミサラダ ほうれん草のみそ汁	11日 770kcal ごはん さけの塩焼き きんし玉子のサラダ さつま汁	12日 800kcal スパゲティー ミートソース カラフルサラダ	13日 歯っぴーカミカミ 焼きぎょうざ 切り干し大根のサラダ マーボーとうふ 865kcal	14日 850kcal 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 振替休業日 	18日 振替休業日 	19日 750kcal ごはん さほのみそ煮 ごまあえ わかめのすまし汁	20日 歯っぴーカミカミ ごはん 805kcal ちくわの天ぷら たくあんあえ 肉じゃが	21日 835kcal チキンカレー 元気サラダ
24日 歯っぴーカミカミ ごはん 780kcal 五子焼き 筑前煮 キャベツのみそ汁	25日 790kcal 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 800kcal 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 五子スープ ヨーグルト 950kcal	28日 780kcal 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す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。

