

# 6月 給食だより

朝晩の寒暖差もあり体調を崩しやすい時期ですが、きちんと食事をしてしっかり体を休め、元気に過ごせるように気を付けましょう。また、6月4日～10日は『歯と口の健康週間』・6月4日は『むし歯予防デー』です。給食では6月4日がお休みなので2日に『むし歯予防デー』に合わせたメニューが登場します。よく噛んで丈夫な歯を作りましょう。

こんげつ もくひょう  
今月の目標

『よくかんで、バランスよく食事しよう』

よく噛んで食べるとはどんな食べ方かな？

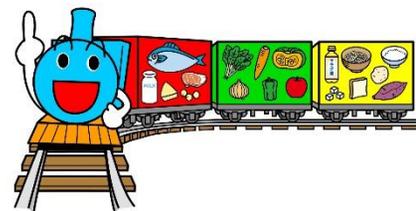
1. 一口30回、噛んで食べる
2. 右で10回、左で10回、両方で10回噛んで食べる
3. 飲み込もうと思ったら、あと10回噛む
4. 食べ物の形がなくなるまでよく噛む
5. 口の中の食べ物を飲み込んでから、次の食べ物を口に入れ
6. 口に食べ物が入っている間に水分を摂らない
7. 一口食べたら箸を置く



毎日続けて、よく噛んで食べることを習慣づけましょう。

食品にはそれぞれの栄養があります。

好き嫌いなくいろいろな食品の栄養をもらって元気に過ごしましょう。



## BOOKメニュー

尾久六小の図書館にある本に出てくるメニューが『BOOKメニュー』として登場します。

6月の読書月間に合わせて、トレジャー本・課題図書に出てくるメニューがたくさんあります。

どんな内容の本かぜひ読んでみてください。

14日(水)『給食室の一日』 カレーライス サラダ もものゼリー

15日(木)『なぞなぞのすきな女の子』 お肉の入った和風オムレツ

22日(木)『メネッティさんのスパゲティー』 お豆のミートスパゲティー

29日(木)『うめぼし』 うめわかごはん

30日(金)『ライスボールのみそ蔵と』 なすのみそ炒め みそ汁 MISOマフィン

