

# 五中三二給食通信

令和5年 4月 18日 NO.8



4月18日はごろあわせで『よ(4)い(1)歯(8)の日』です。給食ではよくかむということを意識したかみかみメニューです。早く食べ終わることがいいことではありません。よく味わって食べましょう！

よくかむときは特に奥歯を使います。奥歯をしっかり噛み合わせると・・・おしゃべりはできないんです。食べるときは静かによくかんで食べ、それ以外は友達と会話を楽しんでもいいですね♪短い給食時間ですが、今日は噛むことを意識して食べましょう！

豆料理の青のり大豆  
ま〜めんどくさいと言わず、  
まめに噛んで食べてね♪



参考に盛り付けてね♪

## 《今日の献立～よい歯の日メニュー～》

こぎつねごはん

ちくぜんに  
筑前煮

青のり大豆

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 昆布 鶏ひき肉 油揚げ 鶏肉 かつお節 大豆 青のり	米 砂糖 白いりごま さといも 油 三温糖 でんぷん	しょうが グリーンピース ごぼう たけのこ水煮 れんこん 干し椎茸 にんじん ふき 小松菜