

6月



給食だより



令和5年5月31日
荒川区立第六日暮里小学校
校長 島埜 秀男
栄養士 佐々木 冬萌

よくかんで 食べよう!

みなさんは食事の時、ひとくち何回くらいかんでから飲み込んでいるでしょうか？

さっそく、数えてみてください。10回未満の人はいませんか？近年、かむ回数の減少や、かむ力の低下が見られます。よくかむことで、どのようなよいことがあるのでしょうか？

6月4日～10日は歯の衛生週間です



☆かみかみメニュー☆

6月は、よくかむ食材をつかったメニューがです。

肥満予防
よくかんで食べると、満腹感が得られ、食べすぎを予防!

消化・吸収をよくする

虫歯を防ぐ

脳を活発に 記憶力アップ!

よくかむことで、あごが動き、脳の働きも活発になるのです。つまり、よくかむことは、歯だけではなく、からだ全体にとってよいのです。

おしらせ

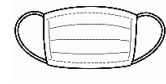
6月27日(火) ブックメニュー
～11ぴきのねこと あほうどり～ より

6月28日(水) 1年生のとうもろこし皮むき

だ液がたくさんでることで、むし歯予防に!



おねがい
給食当番の人は、マスクを持参ください。



6 / 5 (月)	6 / 6 (火)	6 / 7 (水)	6 / 8 (木)	6 / 9 (金)
かみかみサラダ ツナピラフ やさいスープ 牛乳	あつあげのみそに たこめし さわにわん 牛乳	まめあじのごまあげ だいずのいそに ごはん だいこんみそしる 牛乳	めだいのムニエル やさいソテー ココアパン オニオンスープ 牛乳	あげじゃがいもそぼろ さんしょくまめごはん すましじる 牛乳
6 / 12 (月)	6 / 13 (火)	6 / 14 (水)	6 / 15 (木)	6 / 16 (金)
おひたし わかめごはん カレーにくじゃが 牛乳	すいか なすとトマトのスパゲッティ いものたまねぎドレサラダ 牛乳	ぶたにくのバーベキューソース もやしいため ごはん こまつなみそしる 牛乳	コールスローサラダ ガーリックフランス ブラウンシチュー 牛乳	あじさいゼリー マーボーどん ちゅうかスープ 牛乳
6 / 19 (月)	6 / 20 (火)	6 / 21 (水)	6 / 22 (木)	6 / 23 (金)
アジフライ きりぼしちゅうかいため ごはん けんちんじる 牛乳	ブラウニー ジャンバラヤ ポテトスープ 牛乳	こうやどうふのたまごじ ごはん とんじる 牛乳	いとかんてんサラダ ビーンズドック かぼちゃスープ 牛乳	すいか ドライカレー えだまめサラダ 牛乳
6 / 26 (月)	6 / 27 (火)	6 / 28 (水)	6 / 29 (木)	6 / 30 (金)
オレンジゼリー あんかけチャーハン あおなスープ 牛乳	ブックメニュー かぼちゃコロッケ きんぴら ごはん もずくと豆腐のスープ 牛乳	1年生 とうもろこしかわむき とうもろこし やきそば かきたまじる 牛乳	じゃがいもとズッキーニいため あげパン とうにゅうスープ 牛乳	だいずとこざかなつくだに とりめし とびうおつみれじる 牛乳