



給食だより

令和5年6月

白山市立蝶屋小学校



6月「よくかんでたべよう」

丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。おすすめは「ありがとうございます」と3回心の中で唱えながらかむことです。作ってくれた人や生き物の命に感謝しながら噛んでみましょう。また、歯や口にとってだけでなく、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べすぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。「ひみこのはがいにせ」は、1回の食事でも回数がかむことが3000回以上だったといわれている弥生時代、邪馬台国の女王「卑弥呼」にちなんで、かむこと8大効果の標語です。

よくかむことの効用「ひみこのはがいにせ」

	ひ 肥満予防		は 歯の病気予防
	み 味覚の発達		が がんの予防
	こ 言葉の発音		い 胃腸の働き促進
	の 脳の発達		せ 全力投球

白山めぐみん給食

トマト

6月16日



JA松任

旅する給食

トルコ 

6月19日



カッパドキアの奇岩群で熱気球

おはなし給食

ホットドック 

6月23日



バムとケロのそらたび

- ・トマトとうずらたまごのドライカレー
- ・フルーツヨーグルト
- ・牛乳

- ・ターメリックライス
- ・チキンケバブ
- ・トルコのつけもの
- ・レンズ豆のスープ
- ・牛乳

- ・ホットドック
- ・牛乳
- ・ウインナー
- ・玉ねぎサラダ
- ・かぼちゃポタージュ
- ・りんごゼリー