



給食だより

令和6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。「ひみこのはがいにぜ」は、1回の食事でかむ回数が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」にちなんだ、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〜ぜ」

	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		ぜ	全力投球

白山めぐみん給食

松任トマト



世界のジオパーク給食

フランス

シストロン・ラ・ポーム岩



お話からとびだした料理

「ごめんやさい」

作：わたなべあや
出版社：ひかりのくに



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

14日

- ・鶏肉のプロバンス風
- ・ブロッコリーの
バターソテー
- ・豆と野菜のスープ
- ・クレープ

18日

- ・ナスとピーマンの
カレーグラタン
- ・ミニトマト
- ・大根のスープ
- ・牛乳

21日