

給食日誌(2025.6.9)

内容

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。

給食では、噛むことを意識してもらうために「イカ」「れんこん」「ごぼう」などの食材を使用しています。
そのほか、歯を強くするために必要なカルシウムやだ液の分泌を促進する食物繊維もたくさん取り入れた献立となっています。

よく噛むことでだ液の分泌が促進されます。だ液は口の中の健康を保つ働きがあるため「虫歯を防ぐ」ことにつながります。

また、よく噛むことで満腹感を得られ、食べすぎを防ぐことができ「肥満になりにくい体をつくる」ことにもつながります。

このように「噛む」ことには良いことがたくさんあります。

この機会に、よく噛んで食べることを意識してみてくださいね。

6月4日(水)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・こんにゃくの甘辛煮
- ・焼きイカ
- ・たくあんちりめん



6月5日(木)

- ・切り目入り減量コッペパン
- ・牛乳
- ・やきそば
- ・フルーツのヨーグルト和え



6月6日(金)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・根菜入りカレーライス
- ・切り干し大根のサラダ
- ・ごまドレッシング

