

きゅうしょくしつ 給食室からこんにちは



「カミカミメニュー & カルシウムたっぷり献立^{こんだて}」

きょう さんかん は くち けんこう
今日の「ウエルカム参観」で歯と口の健康について、たくさん
べんきょう きょう きゅうしょく は くち けんこう よ
勉強しましたね。そこで、今日の給食は歯と口の健康に良いもの
のをそろえました。

「ししゃもフライ」は^{あたま いっぴき}頭から一匹まるまる、^{ほね た}骨ごと食べられる
りょうり は つく たいせつ えいよう
料理です。じょうぶな歯を作るために大切なカルシウムという栄養
^{ほうふ 2ひき ちゅうがくねん ひつよう りょう と}
が豊富で、ししゃも2匹で中学年が1日に必要な量の20%が取れ
ます。もちろん、かみごたえもばっちりですね。

「ごぼうサラダ」は^{やさい}かみごたえのある野菜の^{つか}ごぼうを使った、さ
っぱりとしたサラダです。ごぼうの^{ほか}他、にんじんやれんこんなどの
^{こんさいるい やさい}
根菜類はかみごたえがある野菜です。

「かんそうプルーン」のようなドライフルーツは^{すいぶん}水分がとんで^{あま}甘
みがまし、^た食べごたえ、かみごたえがアップします。また、プルー
^{てつぶん おお ひんけつよぼう やくだ しょくひん}
ンは鉄分が多いので、貧血予防にも役立つ食品です。

^{かい}ひとくち30回かむことを^{もくひょう}目標によくかんで^た食べましょう。