

6月

# パクパクタイムズ



## 今日のメニュー

きんぴらごはん

あ  
かみかみ和え

だんごじる ぎゅうにゅう  
いも団子汁、牛乳

運動会  
お疲れ様でした!



### 【主な食材の産地・取り扱い業者】

- 米：ナナミ
- もち米：ナナミ
- じゃがいも：鹿児島
- 白ごま：多国籍
- 飲用牛乳：コーシン乳業
- 豚ひき肉：埼玉、群馬、茨城
- 豚肉：群馬、茨城
- さきいか：多国籍
- 油揚げ：清水豆腐店
- 人参：千葉
- 茎わかめ：国産
- ごぼう：群馬
- 赤みそ、白みそ：国産
- 干しいたけ：国産
- 糸こんにゃく：国産
- さやいんげん：国産
- 切り干し大根：国産
- きゅうり：埼玉
- きゃべつ：茨城
- 玉ねぎ：兵庫
- 大根：青森
- 長ねぎ：千葉
- 小松菜：茨城



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」、6月4日は「虫歯予防デー」

今日は「かみかみメニュー」です!

今日の給食は、ごぼうやさきいか等、かみごたえのあるメニューを取り入れました。よくかむと体にいいことがたくさんあります。合言葉は「ひみこのはがいーぜ」。弥生時代の邪馬台国の女王「卑弥呼」の食事は、かむ回数が現代の食事の6倍だったそうです。卑弥呼はよい歯や歯ぐきをしていたという想定から、「ひみこのはがいーぜ」という言葉が生まれました。目標は一口30回。よくかんで食べましょう!

### 〈ぱくぱくクイズ〉

“よくかむ”と、どのような体によいことがあるでしょうか?

- ① 歯の病気予防
- ② 肥満防止
- ③ 脳の発達

(こたえ) ①②③ぜんぶ!

「ひみこのはがいーぜ」という言葉には、「ひ」が肥満防止、「み」は味覚の発達、「こ」は言葉の発音ははっきり、「の」は脳の発達、「は」は歯の病気予防、「か」はがん予防、「い」は胃腸快調、「ぜ」は全力投球、という意味があります。よくかむと、たくさんのいいことがあります。

今日の給食も残さずおいしくいただきます!