

6月

# パクパクタイムズ



## きょう 〈今日のメニュー〉

やさい  
野菜たっぷりタンメン

キャラメルアーモンドポテト

ぎゅうにゅう  
牛乳



### 【主な食材の産地・取り扱い業者】

蒸し中華めん：宮原製麺

白ごま：多国籍

さつまいも：千葉

バター：国産

アーモンドパウダー：アメリカ

飲用牛乳：コーシン乳業

鶏肉：宮崎

にんにく：青森

生姜：高知

玉ねぎ：兵庫

人参：千葉

もやし：栃木

きゃべつ：茨城

長ねぎ：千葉

チンゲンサイ：静岡

がつ か と お か  
6月4日から10日は「**は くち けんこうしゅうかん** 歯と口の健康週間」です。よくかんでいただきましょう！

よく噛むことによって、唾液がたくさん出ます。唾液が出ることで、食べ物の味がよくわかったり、  
しょうか きゅうしゅう たす  
消化・吸収を助けたりします。また、しっかり噛むことで顔の筋肉がよく動いて血 流 もよくなりま  
す。食べ過ぎを防ぎ、肥満予防にもつながります。よく噛んで食べる習 慣 を身につけたいですね！

### 〈ぱくぱくクイズ〉

よく噛むと満腹感を感じやすく、口の中を清潔に保つことができます。  
なんかいじょう か  
何回以上噛むと良いとされているでしょうか？

① 10回

② 20回

③ 30回

(こたえ) ③30回

目標は一口30回です。虫歯の予防にも効果があります。意識してよく噛んで  
食べましょう！



きょう きゅうしゅう のこ  
今日の給食も残さずおいしくいただきましょう！