

6月

パクパクタイムズ



きょう
〈今日のメニュー〉
とり
鶏ごぼうピラフ
まめ
じゃこ豆サラダ
ぎゅうにゅう
フルーツヨーグルト 牛乳

【主な食材の産地・取り扱い業者】
 米：ナナミ 米粒麦：はくばく
 バター：国産 白ごま：多国籍
 飲用牛乳：コーシン乳業
 鶏肉：宮崎 ちりめんじゃこ：国産
 プレーンヨーグルト：国産 大豆：国産
 人参：千葉
 ごぼう：青森
 生姜：高知
 にんにく：青森
 さやいんげん：北海道
 きゃべつ：茨城
 きゅうり：埼玉
 もやし：栃木、福島
 玉ねぎ：兵庫
 みかん缶：国産
 黄桃缶：国産
 パイン缶：国産



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、かみごたえのあるメニューとカルシウムの多い食材を取り入れました。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」は言葉の発音はっきり、「の」は脳の発達、「は」は歯の病気予防、「が」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！

