

6月

パクパクタイムズ



きょう 〈今日のメニュー〉

だいこん
大根おろしとツナのスパゲッティ
グリーンサラダ

ぎゅうにゅう
♪ **チョコバナナケーキ** **牛乳**

【主な食材の産地・取り扱い業者】

- スパゲッティ：多国籍
- 薄力粉：多国籍
- バター：国産
- コーティングチョコレート：多国籍
- 飲用牛乳：コーシン乳業
- ツナ油漬：タイ
- 刻みのり：国産
- たまご：栃木、埼玉
- 調理用牛乳：コーシン乳業
- 大根・大根葉：青森
- 玉ねぎ：兵庫
- きゃべつ：群馬
- きゅうり：埼玉
- ブロッコリー：長崎
- バナナ：フィリピン



3月に行われた「制服をステキに着こなそう！キャンペーン」の優秀クラスのリクエストメニューを、6、7月に実施します。107-1・8-1・5組が優秀クラスでした。今日の「チョコバナナケーキ」は107-1・5組のリクエストメニューです。お楽しみに！！



6月4日から10日は「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、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！

〈ぼくぼくクイズ〉

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。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いただきましょう！



今日の給食も残さずおいしくいただきましょう！