



は くち けんこう かんが がっ か か は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康について考えよう！、6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」

歯と口は、私たちが健康に生きていく力を支えてくれる大切なものです。子供のときから歯を大切にすることを習慣化することで大人になってからも歯を健康に保つことができます。そのためには、歯磨きをして口の中を衛生的に保つことはもちろんですが、食生活面でも次のようなことに気をつけ、生涯健康な歯でおいしく食事を味わいましょう。

ゆっくりとよく噛んで食べる

よく噛むことで丈夫な歯になり、歯並びも良くなります。

また、唾液の分泌を促してくれ、消化も助けてくれます。



歯や骨のもとになる

カルシウムをとる

牛乳や乳製品、骨ごと食べる小魚などにカルシウムはたくさん含まれています。



おやつとり方に気を付ける

おやつ時間と量を決め、食べた後はお茶を飲む、うがいをするなどして口の中を清潔に保ちましょう。



おはなし給食

8日(月)

「きらきら は・は・は」

4日～10日の一週間は噛み応えのある食材やカルシウムの多い食材をとりいれました。



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
バンサンスー 揚げぎょうざ 麻婆豆腐 麦ごはん	さくらんぼゼリーポンチ フランクフルト 焼きそば 小型パン	五色和え さわらの照り焼き 味付けのり さつま汁 白ごはん	ごぼうサラダ(ド) ブルーベリージャム ハニーマスタードチキン コーンポタージュ 食パン	鶏肉となすの黒酢あんかけ メロン チンゲン菜と春雨のスープ 五目チャーハン
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
けんとかんちのかみかみ煮物 豚肉の生姜焼き わかめの赤みそ汁 麦ごはん	キャベツのゆかり和え チキンチキンごぼう 肉みそソース ソフト麺	カラフルサラダ(ド) 一食小魚 きなこ豆 キーマカレー ナン	キャベツのソテー ツナマヨトースト ミネストローネ ミルキーロール	北海道かぼちゃのプリン ザンギ どさんこ汁 びばいの鶏飯
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金) 食育の日
小松菜のナムル ビビンバの具 ワンタンスープ 麦ごはん	コーンサラダ(ド) 青のりポテト ミートソース ソフト麺	きゅうりとわかめの酢の物 三色そばろ ごはんの具 じゃがいものみそ汁 白ごはん	大根サラダ(ド) なすのミートグラタン ジュリエンヌスープ 黒パン	ぎふだもんももゼリー あじの野菜あんかけ ぎふほうれん草の鶏だんご汁 五目鶏ごぼうごはん
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ツナサラダ(マ) 福神漬 夏野菜カレー 麦ごはん	中華サラダ(ド) 春巻き 五目塩ラーメンの汁 中華麺	ほうれん草のおかか和え さばのみそ煮 ゆかり ふりかけ 沢煮椀 白ごはん	海藻サラダ(ド) シナモンパン ポークビーンズ テーブルロールパン	冷凍パイ ハンバーグのきのこソースかけ ABCスープ カラフルピラフ
29日(月)	30日(火)	<p>ぎょうどりようりきゅうしよ 郷土料理給食 6月12日(金) 「北海道の郷土料理を味わってみよう」 びばい とり 美唄の鶏めし、ザンギ、どさんこ汁、 北海道かぼちゃのプリン</p>		
キャベツの塩昆布和え ちくわの磯辺揚げ 親子丼の具 麦ごはん	小松菜と油揚げの煮びたし みそぎだんご わかめうどんの汁 うどん			

ねぎっちょのおすすめ
“ぎふ野菜”

【今月の“ぎふ野菜”】(予定)

- ※きゅうり (羽島市)
- ※こまつな (岐阜地域)
- ※ほうれん草 (飛騨地域など)
- ※じゃがいも (岐阜地域)
- ※にんじん (岐阜地域)

