



きゅうメール

【日にち】

がつとおか げつ
6月10日（月）

はくち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間（4～10日）

【こんだて】

しゅじょく ぜんりゅうふん
主食 全粒粉カットパン



しゅさい
主菜 ロングウィンナー

ふくさい
副菜 かみかみミネストローネ

キャベツのイタリアンサラダ

きゅうにゅう きゅうにゅう
生乳 牛乳

はいぜんす
【配膳図】



きょう ちさん ちしょう
【今日の地産地消】

ちづ ちよきん たにくち
智頭町産：たまねぎ（谷口さん）

とっとりけんさん きゅうにゅう ぶたにく
鳥取県産：牛乳、豚肉、きゅうり

きゅうじょく
【給食センターより】

きょう まで「はくち けんこうしゅうかん」です。きょうは、セルフサンドの日です。
きりめ はい
切り目の入ったパンに、ウィンナーとサラダをはさんで一緒に食べましょ
う。

よくかむことは、①消化を助ける ②脳のはたらきを活発にする ③肥
満を予防する ④むし歯を予防する などといった良い効果があります。
しゅうかんちゅうは、かみごたえのある食品や、歯を丈夫にする栄養素を多く含む食
品を意識して取り入れた献立にしました。明日からも引き続きかむことを
いしき 意識して、はくち けんこう たも
意識して、歯と口の健康を保ちましょう。