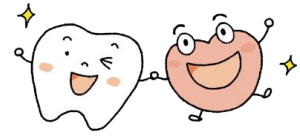




きゅうメール



【日にち】

がつ 6月8日 (月)

は 歯と口の健康週間 (4~10日)

【こんだて】

主食 大山の恵み全粒粉カットパン

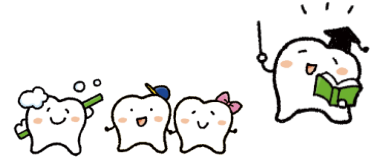
主菜 スティックドック

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

生乳 牛乳

その他 一食ソース



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：

鳥取県産：牛乳、豚肉、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり

【給食センターより】

今週10日まで、「歯と口の衛生週間」です。今日はセルフサンドの日です。切り目の入ったパンに、主菜のハンバーグ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。

週間中は、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ています。よくかんで食べましょう。