

きゅうしょくだより



月	火	水	木	金
<p>歯を大切にしよう!</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん あじの塩焼き 野菜の梅和え 小松菜のみそ汁 牛乳 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐の野菜あんかけ ごぼうサラダ もずくのみそ汁 りんごジュース 	<p>3</p> <p>文化の日</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉のしょうが焼き 白菜のおかかポン酢和え 千切り汁 牛乳
	<p>5日(土) ◆</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼肉丼 チンゲン菜の中華サラダ 春雨スープ りんご 牛乳 		<p>8</p> <p>振替休日</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 さばのみそ煮 ブロッコリーの和え物 もやしのみそ汁 おさつスティック
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さんまかつお節煮 切干大根の炒め煮 玉ねぎのみそ汁 牛乳 		<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ハーブチキン 枝豆サラダ ブロッコリースープ 牛乳 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん イカメンチ キャベツののり和え せんべい汁 牛乳 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> しょうゆラーメン シュウマイ(2個) きくらげの中華サラダ 牛乳
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭塩焼き ほうれん草のお浸し 豆腐のみそ汁 牛乳 		<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ちくわの磯部揚げ いんげんのゴマ和え 根菜のみそ汁 牛乳 	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン オムレツ キャロットサラダ コーンスープ 牛乳
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 源たれ揚げ 小松菜の辛子和え 卵のみそ汁 牛乳 		<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん しそ巻ギョウザ いんげんの中華サラダ ワンタンスープ 牛乳 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いわし煮付け フキの油炒め しょうがみそおでん 牛乳 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンカレー 福神漬け りんごサラダ 牛乳
<p>和食の日</p>		<p>ちくわの磯部揚げは1人3個です。</p>	<p>シウマイは1人2個です。</p>	<p>高菜飯は熊本県の郷土料理です。</p>
<p>から揚げは1人2個です。</p>		<p>しそ巻ギョウザ1人2個です。</p>	<p>ふるさと産品給食の日</p> <p>『ふるさと産品給食の日』には、地産地消を行い、県内の食材について知ってもらいたいという願いがこめられています。本校では2日を『ふるさと産品給食の日』としました。この日の献立には、県産の食材が多数使用されています。</p>	

材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。

かむことの効果

- ① 消化を助ける
- ② 脳の働きをよくする
- ③ むし歯を防ぐ
- ④ 肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースを だらだら食べ続けたい

よくかんで食べる

食事の後はしっかり 歯みがきをする