



よく噛んで食べると、体に良い働きがたくさんあります。普段からよく噛んで食べる習慣をつけましょう。また、噛むためにはむし歯のない健康な歯が必要です。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。

★むし歯を防ぐ食生活★



甘いおかしやジュースを  
ダラダラ食べ続けない



よくかんで食べる



食事の後はしっかり  
歯みがきをする

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

～今月の注目メニュー～

☆お祝い献立（4日）…4月の給食で出せなかった赤飯が登場します。遅くなりましたが、入学・進級おめでとうございます！

☆香川県の郷土料理（5日）…しょうゆ豆が登場します！

☆かみかみデー（8日）…かみごたえのある食材をたくさん使った「かみかみ天ぷら」が登場します。よくかんで食べましょう！

☆ハッピーバースデー給食（19日）…6月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます！  
今月のデザートはシュークリームです。

献立は、材料の都合により変更することがあります。

日	曜日	主食	牛乳	おかず
1	月	コッペパン	○	鶏肉のレモン煮 アスパラとトマトのサラダ 春雨スープ
2	火	麦入りごはん	○	鮭のみそマヨネーズ焼き 粉ふきいも けんちん汁
3	水	全粒粉パン	○	コールスローサラダ 瀬戸のチャウダー2 バナナ
4	木	赤飯	○	さわらの照り焼き いそか和え とうふとえのきのすまし汁 お祝いクレープ
5	金	麦入りごはん	○	とり肉と野菜のうま煮 レタスときゅうりの酢の物 しょうゆ豆
8	月	わかめうどん	○	かみかみ天ぷら1 きゅうりの土佐漬け
9	火	麦入りごはん	○	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め 中華風コーンスープ
10	水	コッペパン	○	ポークビーンズ ツナサラダ キウイ
11	木	麦入りごはん	○	いかのさらさあげ1 おかか和え 高野どうふのたまごとじ1
12	金	ごはん	○	麻婆豆腐 切り干し大根の中華和え
15	月	コッペパン	○	揚げ魚のマリネ1 海藻サラダ ジュリアンスープ りんごジャム
16	火	梅ちりごはん	○	厚揚げとひじきの煮物 もやしとわかめの和え物
17	水	バターロール	○	なす入りミートスパゲッティ ビーンズサラダ1
18	木	麦入りごはん	○	肉じゃが ツナとキャベツの和風サラダ あさりのつくだ煮
19	金	チキンカレー	○	こまつなのごまドレッシング和え シュークリーム
22	月	コッペパン	○	ピーマンの肉詰め焼き1 野菜のごまドレッシング和え1 肉団子のスープ1
23	火	麦入りごはん	○	ししゃものてんぷら 茎わかめの炒め煮(小) じゃがいものみそ汁 冷凍みかん
24	水	コッペパン	○	じゃがいものそぼろ煮 ひじきとごぼうのサラダ1
25	木	深川どんぶり	○	小えびのからあげ ゆかり和え
26	金	麦入りごはん	○	魚の薬味ソースかけ 野菜のたくあんあえ なすとそうめんのみそ汁1
29	月	米粉パン	○	鶏肉と豆のカレー煮 きのこと卵のソテー
30	火	麦入りごはん	○	五目玉子焼き 野菜の甘酢あえ 豚汁1