



きゅうしょくしつ

給食室だより

令和5年6月2日

今日の給食は、かみかみごはん、牛乳、鰯のガーリック揚げ、切り干し大根と野菜の和え物です。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康のためには、“よくかむ”ことが大切です。また、歯をつくる材料になり、歯を丈夫にするカルシウムをとることも意識しましょう。

かみかみごはんには、カルシウムがたくさん含まれているひじきや大豆のほかに、かみごたえのあるごぼうが入っています。

和え物の切干大根も、かみごたえのある食べ物ですね。歯を丈夫にするため、よくかんで食べましょう！

かみかみごはんに入る食材いろいろ



ごぼう



大豆



ひじきを水でもどしています



ごはんの具を煮て味つけします



具とごはんをまぜます

和え物をむらなく味つけする工夫



塩を少しずつ入れています

味をなじませるためによくまぜます

2人1組で作業します



よくかんで食べましょう！