

Main menu table with columns for date, dish name, energy/nutrition, ingredients, and meal type (breakfast, lunch, dinner).

★土曜日★ table listing special menu items for Saturday.

*変更することもあります。

*誕生会(25日)は、デザートでお祝いします。

6月 給食だより



ゆっくりよく噛んで食べよう！～咀嚼と嚥下の発育～

食べることは、子どもたちが成長する上で、最も大切なことの一つ。健やかな体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。

★摂食・咀嚼・嚥下の流れ

咀嚼(噛むこと)は、食べ物を歯で細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせることで、嚥下(飲み込むこと)は、噛み砕いた食べ物を食道から胃に送り込むことです。



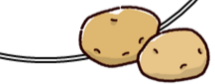
★ゆっくりとよく噛んで食べるメリット

- 1 消化吸収の促進
2 味覚の発達
3 脳の刺激
4 口腔内の衛生
5 顎の筋肉を鍛え、歯並びをよくする

献立からのメッセージ

じゃがいも

ビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。貯蔵がきつ野菜として扱われますが、主食にもなります。



いんげん

カロテンが豊富で、独特の風味と食感があります。給食ではごま和えで提供しますが、サラダや炒め物、煮物にも使えます。



Recipe for Mackerel (マーボー丼) including ingredients and 4-person portion sizes.

