



Table with columns: 日曜日, 牛乳, 献立名, 食品名 (魚・肉・卵・大豆製品など, 野菜とその加工品・果物など, 米・パン・めん・さとう・油など), 栄養価 (エネルギー, たんぱく質, 脂質, Kcal). Rows list daily school lunch menus from June 2nd to 30th.

※ 都合により給食内容を変更することがあります。

歯と口の健康を意識した献立が登場します!

4日: 飛鳥汁

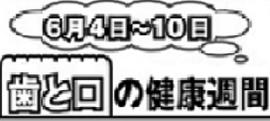
カルシウムと言えば牛乳に多く含まれているイメージがありませんか? 実は大豆にも多く含まれています。飛鳥汁には、牛乳の他に豆乳、油揚げ、みそなどの大豆製品もたくさん使用しています。

6日: きんぴらごぼう

ごぼうやれんこんなどの根菜には、食物繊維が豊富に含まれており、かみごたえがあります。

9日: 手作りふりかけ

大豆を炒って乾燥させたクラッシュ大豆を使用しています。クラッシュ大豆を使用することで食感もよくなります。



おいしく楽しく食事をするためには、歯と口の健康を守ることが大切です。食事を食べた後に歯をみがくことはもちろん、よくかんで食べることや骨や歯を作るために必要なカルシウムを含む食材を食べるなど、日常生活でも気を付けましょう。

