





# ＊はいぜんひょう＊

6月3日(月)～6月7日(金)

<p>3 日 (月)</p>	<p>オレンジ    ほうれんそうのソテー    </p>   <p>くろざとうパン    まめとウィンナーのトマトに</p>   	<h2>おなかやすく理由</h2> <p>ごはんを食べて、時間がたつとおなかやすくなりますね。それはごはんの栄養が体中に届き、その栄養を体に使っているからです。体の調子が悪い時は、栄養もつかわれにくく、お腹もすきません。お腹がすくのは元気なしるしです。しっかり食べてたくさん動きましょう。元気なときはごはんもおいしいです。</p> 
<p>4 日 (火)</p>	<p>ヨーグルト    あつやきたまご塩もみきゅうり    </p>   <p>こざかなチャーハン    こうやどうふのスープ</p>   	<h2>6月4日～10日は歯と口の健康週間</h2> <p>6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康週間中の給食は、歯によい食べ物やよくかんで食べる献立にしています。</p>   
<p>5 日 (水)</p>	<p>バナナ    ブロッコリーサラダ    </p>   <p>コッパン    ごぼうのポタージュ</p>   	<h2>歯と口の健康に注意!</h2> <p>虫歯や歯の病気になると、食事ができなくなります。治療も大切ですが、歯そのものを強くすることも大切です。毎日の食生活でも、歯によいものを意識して食べ、また、よくかむ習慣を心がけ、80歳になったときでも、自分の歯が20本残っているように頑張りましょう。</p>  
<p>6 日 (木)</p>	<p>ふりかけ    きりほしだいこんのすのもの    </p>   <p>ごはん    ふうめに</p>   	<p>カルシウム、たんぱく質を多く含む食品(牛乳、小魚、海藻など)を毎日食べよう。</p> <p>ビタミンを多く含む食品(野菜や果物など)と一緒に食べよう。</p> <p>よくかんで食べよう。</p>    <h2>丈夫な歯をつくるための食事</h2> 
<p>7 日 (金)</p>	<p>きんぴら    ししゃもいそのかぶらい    </p>  <p>ごはん    はるさめじる</p>   	<p>ししゃもは、お腹に卵があるので、苦手な人もいますが、ししゃもは、頭から骨ごと食べられる魚なので、給食ではよく登場します。</p> <p>歯や骨の発達に必要なカルシウムや、体をつくるたんぱく質がたくさん入っているので、残さず食べましょう。</p> <h2>ししゃも</h2> 