



# 6月 もりつけカレンダー



月	火	水	木	金
3日 6	4日 6	5日 7	6日 6	7日 6
? セレクトデザート ふわとろオムライス (チキンライス) (ふわとろたまご) ABCスープ 開校記念日特別メニュー	じこなうどん きつねうどん カリコリあげ	1年:1こ 2~6年:2こ いかなゲット キムチチャーハン わかめスープ	スタミナやきにく ごはん ごもくスープ	チキンのトマトソースがけ はちみつパン ソーセージとキャベツのスープ
10日 6	11日 6	12日 6	13日 6	14日 5
あじのなんばんづけ ごはん げんまいだんごみそじる	ホットちゅうかめん すいか しょうラーメン はるまき	マーボークなす ごはん にくいりわんたんスープ	2こ しろごまつくね うめあじごはん いものじる	ハンバーグデミグラスソース こともパン コーンクリームスープ
17日 6	18日 5	19日 5	20日 6	21日 5
やさいサラダ ごはん ハヤシライス	じこなうどん れいとうみかん おっきりこみ みそポテト	まげて食べてね! てっこついなりちらし(ぐ) すめし すましじる	1年:1こ 2~6年:2こ きびなごフライ たこめし さつまじる	2こ ボイルウィンナーラタトゥイユ バターコッペ こめこめんいりやさいスープ
24日 5	25日 6	26日 7	27日 7	28日 5
さわらのさいきょうやき ごもくきんぴら ごはん とうがんのすましじる	ホットちゅうかめん メロン マーボークめん 1~3年:2こ 4~6年:3こ ふかやねぎぎょうざ	1~2年:1こ 3~6年:2こ いわしフライ たまごとレタスとトマトのスープ とりごぼうピラフ	かけて食べてね! ぶたどん(ぐ) えだまめ ごはん かぼちゃのみそじる	いんげんのソテー ツイストパン あつあげのカレーに

## 6月の給食目標 よくかんで食べよう



### もぐもぐモグモグ、よくかんで♪

1, 2, 3, 4, 5...  
 ひとくち、15~30かいぐらい、よくかんでたべましょう  
 よくかんで食べるとだ液(つば)がたくさん出てきます。  
 だ液には歯についた食べかすを落として、口の中をきれいにし、歯をじょうぶにしてくれる働きがあります。

よくかんで、  
 りんごから健康な体づくりを  
 しましょうね。



## よくかむことの効果

よくかんで食べると、体によいことが、たくさんあります

- 食べすぎを防ぐ
- 味がよくわかる
- 消化を助ける
- 脳の働きを活発にする
- むし歯を防ぐ