



Table with columns for Date, Day, Dish Name, and Nutritional Information (Energy, Protein). Rows include various meals like 'むぎごはん', 'ソフトフランスパン', 'スタミナスープ', etc.

※献立は、都合により変更する場合があります。

今月の給食目標

よくかんで食べよう

食育わくわくデー

歯によい食事



セレクト給食「スポーツ応援メニュー」

6月17日(月)は、自分が食べたいものを選ぶセレクト給食の日です。栄養・体の調子・自分が食べたい味などを考えて選んでもらいます。

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがたくさんあります。家族でよくかむことを意識しましょう。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」ということで、今月は、歯を作るもととなるカルシウムの多い食品や、かみごたえのある料理を多く取り入れています。



カルシウムの多い食品



かみごたえのある食品

丈夫な体や筋肉を作る 疲労回復や集中力アップ!

疲労回復、ストレス軽減、感染症予防



たんぱく質・鉄



ビタミンC

または