

6月分の給食【6／2(月)～6／30(月)】

6月10日(火)

歯を強くする食べ物

◎歯をつくるカルシウムが多い食べ物
(牛乳・乳製品、小魚、海藻、大豆・大豆製品、野菜など)

◎歯の土台になるたんぱく質が多い食べ物
(肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品など)

◎カルシウムの吸収をよくするビタミンDが多い食べ物
(魚、きのこなど)

◎歯をじょうぶにするかみごたえのある食べ物
(食物せんいの多い食べ物、かたい食べ物など)



きょうのこんだて

チキンカレーライス
キャベツとさんどまめのサラダ
ヨーグルト
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・けいにく・ ヨーグルト
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・じゃがいも・ サラダあぶら・さとう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ・にんじん・ トマト(かんづめ)・ グリンピース・にんにく・ りんごピューレ・キャベツ・ さんどまめ

クイズ 7 私たちの骨の中のカルシウムは、年をとるとともに増えていく。○か×か?

①○

②×

一口メモ



問題2

左の写真の○の部分大きくしたのが、上の写真です。
これは、なんでしょう。

オレンジ色の実がついています。
おいしそうに熟しているので、カラスが食べに来ています。

給食では、19日に登場します。
今が旬のくだものです。

問題1 ここはどこでしょう。

写真の場所は、どこかわかりますか?
校舎の3階から撮りました。

産地調べ

じゃがいも	熊本県	にんじん	徳島県	キャベツ	愛知県
たまねぎ	佐賀県	にんにく	青森県	さんど豆	熊本県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：② 問題1：校舎の正門 問題2：びわ