

# 給食紹介

令和 5年 6月 19(月)

## コッペパン マーマレードジャム 牛乳 ポークビーンズ アーモンドサラダ

食べることは生きること ～ 6月は「食育月間」です！  
日々の **食べること** を見直してみませんか？🐟



### 食育の日



6月は『食育月間』、今日、6月19日は『食育の日』です。特に6月は“歯と口の健康週間”もあることから、よく噛んで食べる料理“かみかみメニュー”を取り入れてあります。歯の健康を守るためには、よく噛む事が大切です。今日の給食は、かみかみメニューの“ポークビーンズ”“アーモンドサラダ”です。

大豆やアーモンドは、よく噛む食品です。サラダには細切りとスライスの2種類のアーモンドが入っているので、良く噛むことに加え、違った食感が楽しめます。

また、歯や骨を丈夫にするカルシウムの吸収をよくしてくれるビタミンCが豊富な“マーマレードジャム”を付けました。パンにつけて食べてください。意識してよく噛んで食べてください。