

給食紹介

令和7年 6月 4日(水)

コッペパン 牛乳
かむかむ揚げ
ワンタンスープ 梅ゼリー

☆よくかんで食べよう☆
今月は、かみかみメニュー
がたくさん登場します。

6月4日は☆虫歯予防デー



食べること=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？🐟

かみかみメニュー

今日は、さつまいもとイワシ煮干しと大豆をそれぞれ油で揚げ、甘辛いたれを絡めて『かむかむ揚げ』を作りました。大豆は、乾燥の大豆を水に浸し下煮をしてから、片栗粉を付けて油で揚げました。とても手間のかかる料理です。

『かむかむ揚げ』は、歯ごたえのある食材を使って、よく噛んで食べる“カミカミメニュー”です。

よくかむことは、虫歯予防や消化にもよく、また脳を活性化させる働きもあるので、みなさんが脳をフル回転して、勉強や運動を頑張れるように願いを込めてつくりました。脳のエネルギー源である炭水化物の『コッペパン』です。頑張った脳へエネルギー補給をしてください。よく噛んで、しっかり食べましょう。～今日も愛情♥いっぱい応援しています。～

