



きゅうメール

【日にち】

6月10日(火)

はくちけんこうしゅうかん
歯と口の健康週間

【こんだて】

しゅしよく
主食

だいせんめぐ
大山の恵みコッペパン

しゅさい
主菜

チキンのトマトソースかけ

ふくさい
副菜

クリームシチュー

フレンチサラダ

た
その他

ぎゅうにゅう
牛乳



はいぜんず
【配膳図】



きょうちさんちしょう
【今日の地産地消】

とっとりけんさんだいせんこおぎぎゅうにゅうとりにく
鳥取県産：大山小麦パン、牛乳、鶏肉、にんじん、たまねぎ、きゅうり

きゅうしよく
【給食センターより】

きょうはくちけんこうしゅうかん
今日までが「歯と口の健康週間」です。

よくかむことを意識して、たべることができましたか？

きゅうしよくはじょうぶひつようおおたものまいにちはい
給食には、歯を丈夫にするのに必要なカルシウムの多い食べ物が毎日入っ
います。さて何だと思えますか？…（間をおく）そうですね。牛乳です。

ぎゅうにゅうからだしつはほねじょうぶおお
牛乳は、体をつくるたんぱく質、歯や骨を丈夫にするカルシウムが、多い
食べ物です。6月は牛乳月間ですので、今月は、牛乳のよいところを伝えてい
きますので、しっかり飲むようにしてみてください。

アレルギーのある人や飲むと調子が悪くなる人は、牛乳に代わるカルシウム
が、多い豆乳や豆腐製品、小魚やこまつなやほうれん草などの野菜を進んで
食べるようにして、自分の歯や骨を丈夫にしていきましょう。