

# 給食だより



2025年6月

曾我小学校

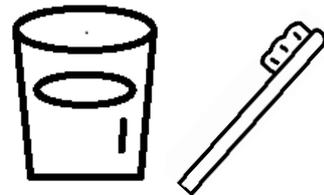
木々の緑が色濃くなる時期となりました。花菖蒲や紫陽花が見ごろを迎えますね。

季節の変わり目で体調を崩しやすくなるかと思います。子どもたちが元気に学校生活を送れるよう、給食室から元気がつくような給食を届けていきます！

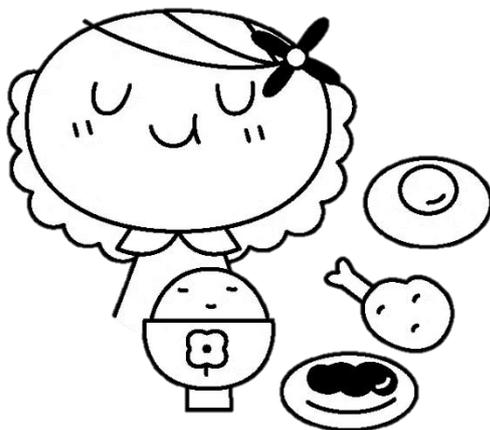
## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯と口を健康に保つことは、全身の健康につながります。いつまでも自分の歯でおいしく食事ができるようにしたいですね。丈夫な歯を維持するためには、歯磨きをすることはもちろん、歯を丈夫にするカルシウムをとったり、よく噛んで食べたりすることが大切です。

今月の給食には、「カミカミ献立」を取り入れています。いつもより、かむ回数を増やすことを意識してみてください。



## よくかむといいことがたくさん！



- ① 脳を刺激する  
・満腹感を得る  
・記憶力アップ！
- ② 唾液がよく出る  
虫歯を予防できる
- ③ 肥満を予防する
- ④ 消化・吸収がよくなる



## カミカミ献立を紹介

### 6日 こはく揚げ

高野豆腐にしょうゆや砂糖で味付けし、揚げています。

### 18日 あじのカリカリ揚げ

小田原産のあじの干物をカリッと揚げています。



みかんヨーグルトもつくよ