



# 6月きゅうしょくはいぜんず



月	火	水	木	金
<b>2</b>  ぎゅうにゅう	<b>3</b>  ぎゅうにゅう	<b>4</b>  ぎゅうにゅう	<b>5</b>  ぎゅうにゅう	<b>6</b>  ぎゅうにゅう
<div> <div> <b>6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」です</b>            給食でもよくかんで食べられ、骨や歯を作るカルシウムが多い献立にしました。            「」がついている料理はよくかんで食べましょう。            「」がついている料理は歯や骨を丈夫にするカルシウムがたくさん入った料理です。         </div> <div> <b>ほくたちを さがしてみてね！</b>  </div> <div> <b>かむといはい①</b>            唾液がたくさん出て、むし歯を予防します。よくかんで食べましょう。         </div> </div>				
<b>9</b>  ぎゅうにゅう	<b>10</b>  ぎゅうにゅう	<b>11</b>  ぎゅうにゅう	<b>12</b>  ぎゅうにゅう	<b>13</b>  ぎゅうにゅう
<b>かむといはい②</b> 顎が発達して、きれいな歯並びになります。	中学部3年実習 <b>かむといはい③</b> ゆっくり食べると、肥満防止になります。一口30回を目標に。	中学部3年実習 <b>かむといはい④</b> 脳が刺激され、活動が活発になります。	中学部3年実習 じゃーじゃーめんは中華麺の上に、肉みそや野菜を載せて食べる香港や韓国の料理です。	高等部の皆さんは、来週から実習が始まります。カレーを食べて、パワーアップしましょう。
<b>16</b>  ぎゅうにゅう	<b>17</b>  ぎゅうにゅう	<b>18</b>  ぎゅうにゅう	<b>19</b>  ぎゅうにゅう	<b>20</b>  ぎゅうにゅう
高等部 現場実習 ジャー جان豆腐は、中国の家庭料理です。皆さんは、中国料理でほかに知っているものはありますか？	高等部 現場実習 ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。栗原市はズッキーニの産地です。	高等部 現場実習 もうかさは、気仙沼産です。やわらかく、あっさりとした味が特徴です。	高等部 現場実習 青葉ぎょうざの緑色は、皮に練り込まれた「仙台雪菜」の色です。	高等部 現場実習 「ナムル」は韓国のおひたしです。切り干し大根がしゃきしゃきした歯ごたえです。よくかんで食べてください。
<b>23</b>  ぎゅうにゅう	<b>24</b>  ぎゅうにゅう	<b>25</b>  ぎゅうにゅう	<b>26</b>  ぎゅうにゅう	<b>27</b>  ぎゅうにゅう
高等部 現場実習 五目煮には、豆や野菜が6種類入っています。上手に箸でつかめるかな？	高等部 現場実習 ピザには、玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、チーズが載っています。調理員さんの手作りです。	高等部 現場実習 中学部 遠足 さつま芋は、食物繊維が豊富です。おなかの調子を整えます。	高等部 現場実習 小学部 遠足 キャベツがたくさん入ったメンチカツを手作りします。お楽しみに。	高等部 現場実習 ビーフンは、お米の粉から作られています。ちなみに春雨は、緑豆(もやしの原料に使われる豆)から作られています。
<b>30</b>  ぎゅうにゅう	<div> <div> <b>手をきれいに洗いましょう！</b>  </div> <div>           学校から帰ったら            トイレの後            そうじの後            食事の前         </div> </div>			
夏を代表する果物「すいか」です。英語で「ウォーターメロン」と言います。すいかを食べて、水分補給をしましょう。				