



6月こんだてひょう

令和4年6月
舞鶴市立岡田小学校

こんげつ もくひょう
今月の目標 よくかんでたべよう!

6月4日~10日

はくち けんこうしゅうかん
『歯と口の健康習慣』



歯のマークが付いているは、
かみかみ献立の日です。

ぎゅうにゅう まいにち
※牛乳は毎日つきます

		1 (水)			2 (木)		3 (金)		
		<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のオレンジソースかけ ミネストローネ ミルクパン 			<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げのキャベツの回鍋肉 切り干し大根のナムル 麦ごはん 		<ul style="list-style-type: none"> ココア揚げパン かんぴょうサラダ 野菜スープ 		
6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)	
<ul style="list-style-type: none"> 新じゃがのそぼろ煮 小松菜とじゃこの炒め煮 ご飯 		<ul style="list-style-type: none"> 五目御飯 煮干しのチップス 豆腐のみそ汁 		<ul style="list-style-type: none"> ポークシチュー フレンチサラダ 国産小麦パン 		<ul style="list-style-type: none"> にら入りマーボー豆腐 春雨サラダ 麦ごはん 		<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん きなこ和え イチゴジャム 小型パン 	
13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)	
<ul style="list-style-type: none"> 豚キムチ みそワタンスープ チーズ ご飯 		<ul style="list-style-type: none"> こぎつねご飯 きんぴらごぼう かきたま汁 		<ul style="list-style-type: none"> アジフライ キャベツ かぼちやのポターージュ 黒糖パン 		<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のおろしソースかけ さつま汁 麦ごはん 		<p>🍷 金曜日はカレーの日 🍷</p> <ul style="list-style-type: none"> カレービーンズ コーンサラダ 規格パン 	
20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)	
<ul style="list-style-type: none"> いわしのかば焼き 小松菜と油揚げのみそ汁 ご飯 		<ul style="list-style-type: none"> ひじきご飯 大豆と煮干しの揚げ煮 すまし汁 		<ul style="list-style-type: none"> ホキのバジル焼き トマトとレタスのスープ 味付けパン 		<ul style="list-style-type: none"> 中華丼 小松菜のごま和え 麦ごはん 		<ul style="list-style-type: none"> ナポリタンスパゲティ コールスローサラダ 規格パン 	
27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)			
<ul style="list-style-type: none"> ゆかりご飯 さばのマリネ じゃが芋のみそ汁 地)さば 		<ul style="list-style-type: none"> チキンライス のり豆ポテト コーン卵スープ 		<ul style="list-style-type: none"> なすと万願寺のミートグラタン コンソメスープ ミルクパン 		<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー パインサラダ 福神漬 			

【5年生 野外活動】

しっかりかんで食べていますか

脳の活動を活発にする! むし歯を予防する! 消化・吸収を助ける!

よくかむとこんないいことがある!

気分が落ち着く! 食べすぎを防ぐ!

満腹

<よくかむために>

あと10回かんでみる

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。

1・2・3・4...

一口ごとにはしを置く

一口食べた後、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。

一口の量を少なく

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。

少なめ!