

給食だより



6月

R3.5.27
 妙高市立
 新井北小学校



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！



よくかんで食べることは、だ液がたくさん出て体によい働きがあります。普段の食事から「あと5回多くかむ」ことを意識してみましょう。

だ液の働き

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>
<p>よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>

いつもありがとう

太田醸造さん



いっぱい食べて大きくなってね！

家でもみそするなど、みそを使った料理を食べてね！

かみごたえアップ大作戦！

かみごたえアップだ！

大きく切ればいいみたいよ

たーん

よーきるぞー！

ちよつと……大きすぎかな

太田醸造さんは新井中央小学校の近くにお店があります。昔ながらの製造方法で作られるみそは、香りがよくて給食のおいしさを引き立ててくれています。

おすすめのみそ料理は「さばのみそ煮」だと教えてもらいました。7月の給食で登場します！お楽しみに♪

- 給食では、食べやすいカレーや麺料理に、大豆や海そうなど噛み応えのある食材を使った副菜を合わせることで、しっかりと噛んで味わえる工夫をしています。