

ランチタイム6月号

☆ 今月の給食目標

よくかんで食べましょう

かむとよいことがたくさんあります。
「ひみこのはがいいぜ」でおぼえてください。



ひ



ひまんをふせぐ

み



みかくがよくなる

こ



ことばのはつおんが
ハッキリ

の



「のう」の
はたらきをげんきに

は



「は」の、
びょうきよぼう

が



ガンのよぼう

いい



「いちょう」を、げんきに

ぜ



ぜんりょくとうきゅう!

☆ 今月の栄養目標

体の調子をととのえる食べ物を知ろう

みどりのしょくひんには

にんじん、ブロッコリー、とまとなどの色のこいやさい(緑黄色野菜)
だいこん、キャベツ、たまねぎなどそのたのやさい
えのきやしいたけなどきのこるい、くだもものなどたくさんあります。



みどりのしょくひんのはたらき

・かぜにまけないからだをつくる

・おなかのちょうしをととのえる

