

6月20日 の給食メニュー

# かみかみ給食😊

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ポークカレー
- ・フルーツ白玉



| 体をつくるもの      | エネルギーになるもの      | 体の調子を整えるもの     |
|--------------|-----------------|----------------|
| 牛乳<br>(大分県産) | ごはん<br>(宇佐市産)   | にんにく<br>(青森県産) |
| 豚肉<br>(九州産)  | サラダ油            | 玉ねぎ<br>(長崎県産)  |
|              | じゃがいも<br>(熊本県産) | 人参<br>(熊本県産)   |
|              | 白玉もち            | りんごピューレ        |
|              |                 | 黄桃             |
|              |                 | みかん            |
|              |                 | パイン            |
|              |                 | ナタデココ          |



今月もおいしい給食をお届けします！

## ぱくぱくだよい

よく噛んで食べることは、とても大切です。噛むことで、食べ物が細くなり、胃や腸で消化しやすくなります。また、食べすぎを防いだりする良い働きもあります。1口30回を目安に、ゆっくり噛んで食べましょう。今日のフルーツ白玉の白玉は特によく噛んで食べましょう。

