

# こんだて通信

白衣の持ち帰り日です。  
確認をお願いします。

平成 29年 6月 23日 (金)

## 献立・使用器具

- ・二色サンド  
 (いちごジャム・チーズ)……………トング
- ・ポークシチュー …………… 大おたま
- ・ブロッコリーサラダ ……………トング
- ・牛乳

## 配膳図・目安量

ブロッコリーのサラダ

トング 2~3つかみ

\*長野県東御市のおいしいブロッコリーです♪

ポークシチュー

大おたま 大盛り1杯



献立ひとくちメモ



目安は一口 30 回

### しっかりよくかんで食べよう!

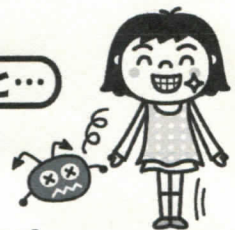
食事の時に一口何回くらいかんでいますか? よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、薄味や少量でも満足感が得られたりと、体にとっていいことがたくさんあり



6月4日~10日「歯と口の健康週間」

よくかむと…

虫歯や肥満  
の予防



集中力・  
記憶力アップ



あごや歯の  
発育の助けに



そして…6月1日は「牛乳の日」です。  
歯や骨の健康のために、カルシウム  
たっぷりの牛乳を飲みましょう!



今日の主な食材の産地：にんじん：茨城 たまねぎ：佐賀 セロリー：長野じゃが芋：長崎 きゃべつ：群馬  
パセリ：千葉 きゃべつ：群馬 ブロッコリー：長野 豚肉：千葉 ベーコン：千葉 大豆：北海道