

～きゅうしょくしつだより～

# はらぺこ

こんだて      ぎゅうにゅう      たかな  
 きょうの献立は「牛乳・高菜チャーハン・イカ

しょうがや      やさい  
の生姜焼き・ビーフンと野菜のスープ」です。

えいようか      たか      ていしほう      てい      こう  
 イカは栄養価が高く、低脂肪・低カロリー・高

しつ      しょくひん      おお      ふく  
 たんぱく質な食品です。タウリンが多く含ま

からだ      つか      せいかつ  
 れ、体の疲れをとってくれたり、生活

しゅうかんびょう      よぼう      こうか  
 習慣病の予防に効果があります。

がつ      か      か      は      くち      けんこうしゅうかん  
 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」で

ひとくち      かい      めやす      た  
 す。一口30回を目安に、よくかんで食べるよ

こころ  
 う心がけましょう！