

— 5月「カミカミ献立」の紹介 —

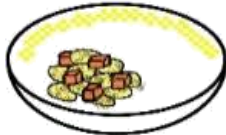
～歯と口の健康によい食材を味わおう～

さかなとだいずの
みそがらめ

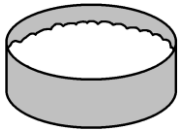
A地区 9日
B地区 8日



ぎゅうにゅう



さかなとだいずのみそがらめ



ごはん



ひじきふりかけ



ごもくスープ

今月のカミカミ献立は「さかなとだいずのみそがらめ」です。

給食応援団の「田中華麺飯店」の田中さんに教わった中華料理の技法で、魚と大豆を揚げています。たんぱく質の多い魚と、カルシウム豊富で噛みごたえのある大豆をみそだれでからめた「さかなとだいずのみそがらめ」をよくかんで味わいましょう。

私たちの歯は、小学校低学年ごろから一生使う大人の歯（永久歯）に生え変わります。歯は、主にカルシウムでできています。丈夫な歯をつくるために、カルシウムの多い食べ物をしっかり食べましょう。



カルシウムが多く含まれている食べ物



かい 海そう(わかめ・ひじき)



だいず だいずせいひん 大豆・大豆製品



ほうれんそう・こまつな 小松菜



こざかな 小魚(いりこ・しらす干し)



ぎゅうにゅう 牛乳



にゅうせいひん 乳製品(ヨーグルト・チーズ)

