

6月5日(木) おいしいなつうしん

ぎゅうにゅう
かみかみわかめごはん
さかなのむぎみそやき
だいずとかえりのあげに
さわにわん

☆きのうの正解☆ ② だいず

きな粉は、炒った大豆をすりつぶして粉にしたものです。

豆乳は、大豆を水につけてすりつぶし、加熱した汁をこして、しぼったものです。

◎きょうのクイズ◎

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。今日の給食は、かみごたえのあるメニューを取り入れました。よくかむことで、あごが強くなり、むし歯にもなりにくくなります。「かみかみわかめごはん」には、もちきび、たかきび、もちあわといった雑穀が入っています。「大豆とかえりの揚げ煮」もかみごたえがある料理ですね。

さて、よくかんで食べるには、ひと口に何回以上かむとよいでしょうか？

- ① 10回 ② 20回 ③ 30回

正解のクラス

1の1、1の2、2の1、
3の1、3の2、4の1、
4の2、6の1、6の2

だいずとかえりの
あげに

さかなのむぎみそやき

かみかみ
わかめごはん

小わん

さわにわん

大わん