

令和8年6月9日 火曜日

6月4日～10日
歯と口の健康週間

★茎わかめのしょうが炒め

★牛乳

★野菜サラダ

☺八王子産キャベツ、きゅうり使用

★ししゃもの磯辺焼き

★ごはん

★★★にんにく肉じゃが

☺八王子産じゃがいも、玉ねぎ、にんにく使用

八王子市教育委員会 八王子市学校給食センター元八王子


6月4日～10日

歯と口の健康週間

よくかんで食べると・・・8つのいいこと！


 肥満予防

 歯の病気予防


 がんの予防

 味覚の発達

 脳の発達

 発音はつきり

 胃腸快調

 全力投球できる

よくかんで食べるコツの一つに「ひと口を小さめに」があります。たくさん口にほおぼってしまうと、よくかまずに飲み込んでしまいがちです。ひと口に入れるのは、よくかめる量にしましょう。

地場野菜クイズ！

なんの畑か
わかるかな？！



地場野菜クイズ！

ヒント、
今日160Kgも
使ったのだ！



こたえは
じゃがいも！



にんにく肉じゃが



小比企町で育った
じゃがいもをたっぷり
使って、作りました！