

令和5年

6月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

那覇市立那覇小学校
TEL: 917-3478
FAX: 917-3478

食品群 体内でのはたらき
赤の食品 血や肉、骨をつくる
黄の食品 働く力や体温となる
緑の食品 体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量
小学校 650 21.1~32.5 14.4~21.7

Main menu table with columns for grade level (e.g., 小学校), month (e.g., 5月), and specific menu items (e.g., 麦ごはん, スパゲティナポリタン). Includes a 'かむ力をつける食べ物' section with illustrations of vegetables and fruits.

【今月の目標】
○よくかんでたべよう
●骨や歯を丈夫にする食品をしよう

唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを薄らしたりする働きがあります。



かむ力をつける食べ物
Illustrations of various foods like carrots, cucumbers, and almonds, with text explaining their benefits for chewing strength.

