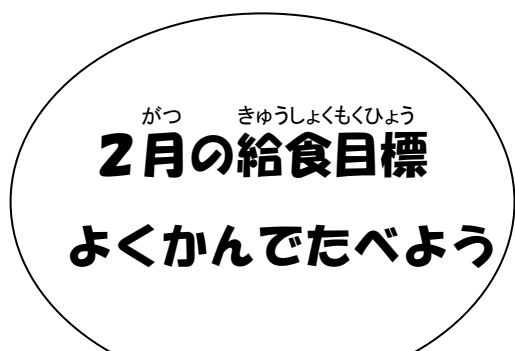




2月のこんだてひょう

令和7年

| げつ 月 | か 火 | すい 水 | もく 木 | きん 金 |
|---|---|--|--|--|
| 3 せつぶんこんだて ＜節分献立＞ まめい 豆入りひじきごはん ぎせいとうふ 擬製豆腐 あまず かぶの甘酢かけ ごじる 呉汁 ぎゅうにゅう 牛乳 | 4 パインパン フィッシュアンドチップス しろいんげんの田舎風スープ ぎゅうにゅう 牛乳 | 5 チリビーンズライス パンプキンサラダ くだもの(かんきつ類) ぎゅうにゅう 牛乳 | 6 ＜世界の料理 シンガポール＞ ワンタンミー ワンタンスープ だいがくいも 大学芋 ぎゅうにゅう 牛乳 | 7 むぎ 麦ごはん とり 鶏のつくね焼き まめ 豆もやしのあえもの とうふじる 豆腐汁 ぎゅうにゅう 牛乳 |
| 10 ゆうきまい 有機米ごはん さかな 魚の西京焼き れんこんのきんぴら さつま汁 ぎゅうにゅう 牛乳 | 11 けんこくきねん 建国記念の日 | 12 きぬがさどん 衣笠丼 おひたし みそ汁 みかんゼリー ぎゅうにゅう 牛乳 | 13 ミルクパン コロッケ コーン入りフレンチサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう 牛乳 | 14 クリームスパゲティ こまつナサラダ ブラウニー ぎゅうにゅう 牛乳 |
| 17 ごはん ようふう 洋風おでん スタミナサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 | 18 キムタクごはん はくさい 白菜の中華サラダ あんにんどうふ 杏仁豆腐 ぎゅうにゅう 牛乳 | 19 ちゃんこうどん といてん ごぼうチップスサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 | 20 さつまいもごはん さかな 魚のごまだれかけ くきわかめの五目煮 みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 | 21 ＜世界の料理 アメリカ＞ ツナコーントースト グリーンサラダ マンハッタンクラムチャウダー ぎゅうにゅう 牛乳 |
| 24 てんのうたんじょうび 天皇誕生日 ふりかえきゅうじつ 振替休日 | 25 ＜家庭科クラブ献立＞ わかめごはん にく 肉じゃがのうま煮 なめこのみそ汁 くだもの(いちご) ぎゅうにゅう 牛乳 | 26 ごはん じゃーじゃんど う ふ 家常豆腐 ちゅうかふう 中華風コーンスープ ぎゅうにゅう 牛乳 | 27 ホットドック コールスローサラダ かぶのクリームシチュー ぎゅうにゅう 牛乳 | 28 ＜6年生を送る会＞ カレーライス ピクルス はちじょう ハチフルーツレモンゼリー オレンジジュース |



よくかむことの効果



| | | | |
|--|--|---|--|
| よくかむと脳の <u>なか</u> の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。 | | あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。 | |
| よくかむと <u>えき</u> 液がでて、 <u>た</u> の <u>もの</u> の <u>う</u> みが増える。 | | かむことによって <u>で</u> てくる <u>えき</u> は、 <u>た</u> の <u>もの</u> の <u>う</u> みを増やす。 | |



く食べ物ののみ込みや
消化・吸収を助けます。



たた液の働きで、むし
歯を予防します。

