

2024年 12月こんだてひょう



Aコース

げつ

か

すい

もく

きん

一きゅうしょくもくひょう

よくかんで食べましょう



ごはんのサイズ表（グラム数は精米量で表示）

	ごはん(小)	ごはん	ごはん(大)
1・2年生	50g		60g
3・4年生	70g	75g	80g
5・6年生	90g		100g

2日

3日

4日

5日

6日



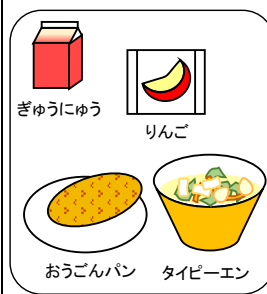
9日

10日

11日

12日

13日

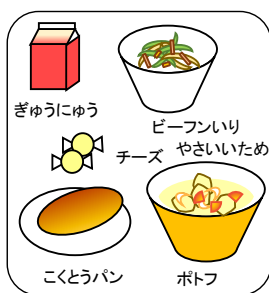


16日

17日

18日

19日



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する



肥満を予防する



あごの発達を助ける



味覚の発達をうながす



栄養の吸収がよくなる



出典：全国学校給食協会
2023年5月号・11月号
2024年11月号