

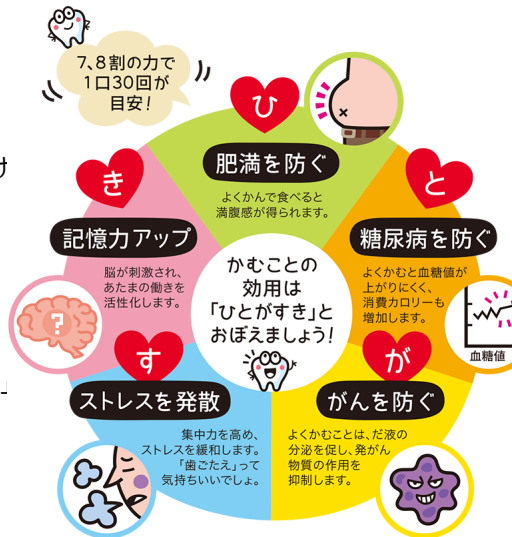
健康は歯と口から

健康な体は 歯と口の健康からはじまります。大切な歯を守るために、日頃から歯と 口の健康に気をつけましょう。

・よくかんで食べよう



むし歯を防ぐためにはよくかんで食べることが大切です。よくかんで食べると、だ液がたくさん出て、「歯」についての食べかすを落としてくれます。また、ひとくち30回くらいかんでみると、ごはんが甘くなります。



・よくかむためのポイント

よくかんで食べると、食べ過ぎやむし歯を防ぐなど、私たちの体にいろいろなことがあります。かむことをいつも意識して食べるようにしましょう。

6月の献立		おもな食品と体内でののはたらき		
		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
4	えだまめご飯 チキンカツ(小麦粉・パン粉) 三色サラダ クリームパフ★ 水	鶏肉 卵・牛乳★(クリームパフ)	ごはん えだまめ 小麦粉 パン粉 サラダ油 砂糖	塩 酢 コーン トマト きゅうり
11	カレーライス 春雨サラダ オレンジスライス 水	牛ひき肉 ハム	ごはん じゃがいも サラダ油 カレールー 春雨 砂糖	たまねぎ にんじん きゅうり 酢 しょうゆ オレンジ
18	<p>夏休み</p>			
25				

★はアレルギー特定原材料:たまご、落花生、乳(乳製品も含む)

食物アレルギーをお持ちのお子様のご家庭へ(対面授業受講の生徒のみ)

毎月の献立表をご覧ください、お子様が召しあがることのできないメニューがある場合は、学校オフィスにご連絡ください。ご自宅から代替品をお持ちいただくか、献立内の1品を除いて配膳するという対応をしています。saturdayschool@bcacademy.com TEL 425-649-0791 Option.9

For families of children with food allergies (only for students taking in person classes)

Please see the monthly menu and contact the school office if there are menus that your child cannot eat. You can either bring a replacement from your home or we can serve without an item in the menu.

saturdayschool@bcacademy.com TEL 425-649-0791 Option.9