

# 6月 給食だより



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯でよくかんで食べることは、一生を健康で過ごすためにとっても大切です。食べるときに、一口何回かんで食べているか意識したことはありますか？よくかんで食べると歯と口の健康以外にもうれしい効果がありますよ。



## よくかんで食べよう



### ◆よくかんで食べるとよいことがたくさん◆

#### 虫歯予防

だ液が多く出て、  
口の中をきれいにする

#### 記憶力アップ

かむことが脳を  
刺激し、よく働く

#### 肥満予防

満腹感を感じやすく、  
食べすぎを予防する

#### 心の安定

体のきんちょうがほぐれて、  
ストレス解消になる

## ◆よくかむためのかみかみポイント◆

①かみごたえのある食べものを食べよう

②一口ごとに30回かむことを意識してみよう

### かみごたえのある食べもの



いつもよりも10回多くかんでみよう！  
ついつい忘れてしまうときは、目をつぶってかんでみましょう。自分の意識をかむことに集中することができます。  
よくかむと素材の味もわかりますよ。



③食べものを飲みもの

### で流し込まないようにしよう

かんでいる途中に飲みものを飲むと食べものが流されてしまいます。口にものをいれている時は、飲みものを飲まず、よくかむといいですね。



④カルシウムの多い食べものをとろう

よくかむためには、丈夫な歯をつくる必要があります。そのために必要な栄養素のひとつが「カルシウム」です。給食で毎日飲んでいる牛乳1本で、1日に必要なカルシウムの約1/4量がとれますよ！

### カルシウムの多い食べもの



### 給食かみかみメニュー

## 大豆と小魚のごまからめ

\*材料\* 【4人分】

- ・(乾)大豆 60g
- ・かえりぼし(食べる小魚) 30g
- ・ごぼう 1/2本
- ・片栗粉 適宜
- ・揚げ油 適宜
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・片栗粉 小さじ1
- ・白いりごま 少々

\*作り方\*

- ① 大豆は前日から水につけておく。
- ② 水気を切った大豆に片栗粉をうすくまぶす。ごぼうはななめに切る。大豆とごぼうを油で揚げる。
- ③ かえりぼしは油でサッと揚げるか、フライパンで乾煎りする。
- ④ フライパンに調味料を煮立てる。(からめやすいように煮詰める) ②、③を加えてからめる。最後に白いりごまをまぶす。

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	金	ごはん		ユーリンチーナムルしおラーメン	ぎゅうにゅう、とりこ、ぶたにく、	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ごまあぶら、ちゅうかめん	しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しなちく、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、	667	26.4	23.2
4	月	ぎゅうにくどんぶり		しおこんぶあえみそしる	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、こんぶ、わかめ、みそ、	むぎごはん、さとう、じゃがいも、	たまねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのき、ねぎ、	570	21.5	13.0
5	火	ごはん		パオズぎょうざきゅうりのちゅうかつけマーボどうぶ	ぎゅうにゅう、パオズぎょうざ、ぶたにく、めんどうぶ、	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぷん、	きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、	685	25.6	24.4
6	水	はいがパンズ		ハンバーグのデミグラスソースえやさいスープカレー	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、ベーコン、	はいがパン、あぶら、さとう、デミグラスソース、でんぷん、バター、じゃがいも、カレールー、	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、にんじん、セロリー、たまねぎ、	623	25.5	23.3
7	木	はつがけんまいごはん		トピウオのたつたあげきりほしだいこんのほりほりづけみそしる	ぎゅうにゅう、とびうおたつた、うすあげ、みそ、	はつがけんまい、あぶら、さとう、ごま、	きりほしだいこん、にんじん、こまつな、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、	574	19.5	14.7
8	金	ごはん		とりのみそマヨやきあますあえけんちんじる	ぎゅうにゅう、とりこ、みそ、もめんどうぶ、うすあげ、	ごはん、マヨネーズ、さとう、ごまあぶら、	たまねぎ、ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、コーン、ごぼう、ねぎ、	624	22.3	23.9
11	月	わかめごはん		シャージャームンワントンスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、赤みそ、ワントン	わかめごはん、ちゅうかめん、ごまあぶら、さとう、でんぷん、	にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく、ねぎ、干しいたけ、チンゲンサイ、	650	23.1	15.9
12	火	ごはん		ちくわのかわりあげひじきのいためにさわにわん	ぎゅうにゅう、ちくわ、あおのり、ひじき、だいず、さつまあげ、ぶたにく、	ごはん、ごま、てんぷらこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、	べにしょうが、にんじん、ごぼう、さやいんげん、だいこん、干しいたけ、みつば	560	20.9	16.0
13	水	こめこパン		タンドリーチキンサラダはくさいのアーモンドサラダいろいろまめのミネストローネ	ぎゅうにゅう、とりこ、ヨーグルト、だいず、ウインナー、	こめこパン、あぶら、さとう、じゃがいも、デミグラスソース、	にんにく、しょうが、たまねぎ、パプリカ、コーン、はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、	656	31.7	25.1
14	木	ごはん		めぎすのからあげふときゅうりのカラフルサラダわかめのみそしる	ぎゅうにゅう、ししゃもからあげ、ひじき、わかめ、みそ、	ごはん、でんぷん、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま、	ふときゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、しょうが、たまねぎ、だいこん、はくさい、ねぎ、	509	19.9	12.4
15	金	ごはん		あじのなんぼんづけいそかあえたまごとし	ぎゅうにゅう、あじ、のり、とりこ、こうやとつふ、たまご、	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、じゃがいも、	しょうが、ねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、さやいんげん、	644	29.7	19.2
18	月			ピピンバあさりのごもくスープ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ベーコン、きぬどうぶ、あさり、	むぎごはん、あぶら、さとう、ごま、さとう、ごまあぶら、	きりほしだいこん、にんにく、ほうれんそう、もやし、にんじん、にんじん、えのき、たまねぎ、ねぎ、	618	25.9	18.8
19	火	ごはん		だいずとごごかなのあげにくどうぶれいとうみかん	ぎゅうにゅう、だいず、かえりほし、こんぶ、やきどうぶ、ぶたにく、	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、みずあめ、ごま、くるまふ、	えだまめ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、みかん、	660	28.0	19.6
20	水	まめパン		さけのこうそうパンこやきタルタルサラダポトフ	ぎゅうにゅう、さけ、たまご、とりこ、	まめパン、オリーブ油、マヨネーズ、じゃがいも、あぶら、	パセリ、キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ、セロリー、さやいんげん、	709	31.0	22.5
21	木	ごはん		てづくりふりかけたまごやきキャベツのゆかりあえしらたまだんご	ぎゅうにゅう、しらすほし、かつおぶし、ひじき、たまご、とりこ、みそ、	ごはん、ごま、さとう、しらたまだんご、	キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、	569	22.4	13.7
22	金	ごはん		やきにくいためフルーツトマトしんごぼうのスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とりこ、	ごはん、あぶら、さとう、ごま、でんぷん、	にんにく、しょうが、にんじん、エリンギ、キャベツ、たまねぎ、りんご、ピーマン、フルーツトマト、ごぼう、だいこん、たまねぎ、ねぎ、	569	23.4	15.8
25	月	さばとたまごのそぼろすし		あいませあおさじる	ぎゅうにゅう、さば、たまご、うすあげ、あおさ、みそ、	すしめし、さとう、ごま、	しょうが、たまねぎ、えだまめ、だいこん、にんじん、れんこん、えのき、ねぎ、	629	21.2	20.3
26	火	ごはん		えびとだいずのチリソースちゅうかスープメロン	ぎゅうにゅう、えびフリッター、だいず、ぶたにく、	ごはん、あぶら、さとう、ワントン、	たまねぎ、ピーマン、あかピーマン、きピーマン、にんにく、しょうが、にんじん、もやし、チンゲンサイ、ほししいたけ、メロン、	636	22.2	19.5
27	水	ミルクロール		てりやきチキンえやさい	ぎゅうにゅう、とりこ、ベーコン、	ミルクロール、さとう、水あめ、でんぷん、オリーブオイル、	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのき、キャベツ、	565	25.2	23.1
28	木	ごはん		ぶくらぎのねぎソースごまあえこんさいみそしる	ぎゅうにゅう、ぶくらぎ、とりこ、みそ、	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ごまあぶら、すりごま、じゃがいも、	ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、こまつな、ごぼう、たまねぎ、だいこん、ねぎ、	640	24.6	22.2
29	金	ごはん		ぶたにくのみそやきこまつなのガーリックいためえびたんごととうがんのスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ウインナー、えび、	ごはん、ごまあぶら、すりごま、ごま、でんぷん、	しょうが、にんにく、たまねぎ、エリンギ、こまつな、にんじん、とうがんに、ねぎ、ほししいたけ、もやし、ねぎ、	703	29.2	28.1
30	月	むぎめし		なつやさいカレーふくしんづけプロッコリーサラダひむろまんじゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、レンズ豆、	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、カレールー、さとう、オリーブオイル、ひむろまんじゅう	たまねぎ、にんにく、しょうが、なす、にんじん、かぼちゃ、ズッキーニ、りんご、ふくしんづけ、プロッコリー、キャベツ、コーン、レモン、	765	23.2	15.6