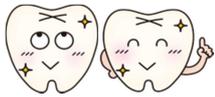


6月

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。この機会に「よくかんで食べること」を意識してみましょう。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。



かむ力をつけましょう



よくかんで食べると良いことがいっぱい!



だえきが多く出て、
口の中をきれいに

虫歯予防



かむ刺激が脳に
伝わり、働きを活性化
記憶力アップ



満腹感を感じやすくなり、
食べすぎ防止

肥満予防

自分の食べ方を見直してみよう

かみかみチェック!

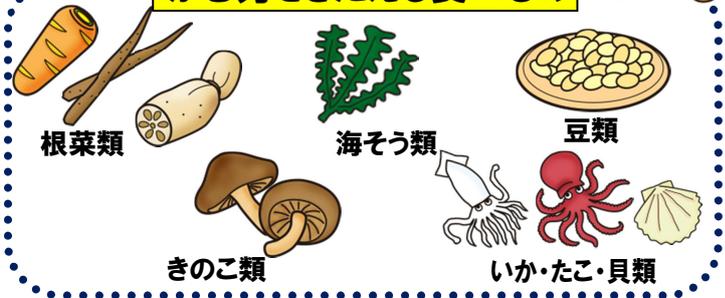
- 食べるのがとても早い
- かたい物が食べにくい
- 食べ物をよく口からこぼす
- 食べるのが遅すぎる

チェックがついた人は、よくかまない人かもしれません。毎日の食事でよくかむことを意識することで、かむ力をつけていきましょう。うまくかむことができない人は、歯医者さんに相談してみましょう。

かむ力をつけるポイント

- ① 一口につき30回かむことを意識する
- ② 食べ物を飲み物で流し込まない
- ③ 歯ごたえのある食材をえらぶ

かむ力をきたえる食べもの



給食かみかみメニュー

チリコンカン



材料 【4人分】

- | | |
|------------|---------------|
| ・豚ひき肉 100g | ・大豆水煮 80g |
| ・赤ワイン 大さじ1 | ・トマトピューレ 50g |
| ・にんにく ひとかけ | ・ケチャップ 大さじ2 |
| ・セロリー 1/4本 | ・コンソメキューブ 1個 |
| ・玉ねぎ 1/2個 | ・砂糖 小さじ1/2 |
| ・にんじん 1/4本 | ・ウスターソース 小さじ1 |
| ・塩こしょう 少々 | ・しょうゆ 大さじ1 |
| ・サラダ油 大さじ1 | |

作り方

- ① 豚ひき肉に赤ワインをふっておく。にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② サラダ油をひいたフライパンににんにくを入れて香りが出るまで炒め、豚ひき肉、セロリー、玉ねぎ、にんじんを塩こしょうで炒める。
- ③ 火が通ったら、調味料類、大豆水煮を加えて5分ほど煮込む。最後に味見して、塩こしょうなどで味を整える。

★お好みでナツメグやチリパウダーなどをスパイスをくわえるとより本格的になります。パンやトルティーヤにはさんで食べてくださいね。

6月 学校給食献立表

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)	行事食等
1	木	ごはん		いわしのかばやき つるむらさきのおひたし ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう、いわし、 とりにく、みそ	ごはん、でんぷん、あぶら、 あぶら、じゃがいも さとう、こむぎこ、ごま	しょうが、つるむらさき、もやし、 にんじん、だいこん。こまつな	627	23.9	20.7	
2	金	ごはん		いかフライ ケチャップソース いそかあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう、のり、 イカフライ、ぶたにく	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、 しょうが、たまねぎ、いんげん	700	25.6	17.6	
5	月			カレーライス ぶくしんづけ フルーツぐだま	ぎゅうにゅう、チーズ、 ぎゅうにく、レンズまめ	むぎごはん、あぶら、 じゃがいも、カレールー、 ぐだま、ナタデココ、 さとう	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、いんげん	751	20.9	15.8	
6	火	ごはん		さけのムニエル はなやさいのタルタルソースかけ ぶたにくとレタスのスープ	ぎゅうにゅう、さけ、 ぶたにく	ごはん、こむぎこ、 バター、タルタルソース、 あぶら	レモン、パセリ、ブロッコリー、 カリフラワー、コーン、にんじん、 たまねぎ、えのき、レタス	566	24.9	17.5	
7	水	はいが パンズ		ハンバーグ そえやさい コーンポタージュ	ぎゅうにゅう、ハンバーグ	はいがパン、さとう、 オリーブオイル、こめこ、 じゃがいも、なまクリーム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 しめじ、コーン	637	26.4	21.7	
8	木	げんまい ごはん		トピウオのたつたあげ きんぴらごぼろ みそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とびうおのたつたあげ、 もめんどうふ、みそ、 うすあげ、しそあじひじき	はつがげんまいごはん、 あぶら、さとう、 ごま	ごぼう、にんじん、いんげん、 ねぎ、たまねぎ	640	23.9	18.2	
9	金	さくら めし		とりそぼろ ごますあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう、とりに く、 たまご、うすあげ、みそ	さくらごはん、さとう、 あぶら、ごま、 アップルコンポート	しょうが、たまねぎ、にんじん。 えだまめ、もやし、きゅうり、 かぼちゃ、ねぎ	667	22.6	18.3	
12	月	ビビン バ		とうふとわかめのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、とりに く、 きぬとうふ、わかめ、 かまぼこ、ヨーグルト	むぎごはん、あぶら、 さとう、ごま、 ごまあぶら	きりぼしだいこん、にんにく、もや し、 ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、 えのき、ねぎ	649	25.6	16.5	
13	火	ごはん		めぎすのからあげ しおこんぶづけ あつあげとじゃがいものにも あじつけのり	ぎゅうにゅう、ニギス、 こんぶ、とりにく、 あつあげ、のり	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも	にんじん、こまつな、キャベツ、 しょうが、たまねぎ、いんげん	614	25.9	15.5	
14	水	バター ロール		チリコンカン コールスローサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう、ぶたに く、 だいず、レンズまめ、 たまご	バターロール、あぶら、 さとう、こめこ、 オリーブオイル、じゃがいも、 でんぷん	にんにく、たまねぎ、セロリー、 トマト、キャベツ、にんじん、 きゅうり、こまつな、みかん	596	25.1	20.3	
15	木	ごはん		やきにくいため チーズポテト みそしる	ぎゅうにゅう、ぶたに く、 みそ、チーズ、うすあげ	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、パセリ。 だいこん、えのき、ねぎ	606	23.1	18.0	
16	金	ごはん		ぶくらぎのねぎソース ミニトマト マーボとうふ	さゆつにゅう、ぶくら ぎ、 ぶたにく、ぎゅうにく、 だいず、きぬとうふ、み そ	ごはん、でんぷん、あぶら、 さとう	ねぎ、しょうが、にんにく、 ミニトマト、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ	699	29.0	26.7	
19	月	ごはん		ぶたのねぎみそやき こまつなのガーリックいため しんごぼろのスープ	ぎゅうにゅう、ぶたに く、 みそ、ベーコン、 とりにく	ごはん、さとう、バター	ねぎ、しょうが、にんにく、 たまねぎ、しめじ、こまつな、 ごぼう、だいこん	602	25.8	20.9	
20	火	ごはん		とうふハンバーグのわふうあんかけ ふときゅうりのカラフルサラダ みそしる	ぎゅうにゅう、ぶたに く、 とうふハンバーグ、 ぶたにく、みそ	ごはん、さとう、でんぷん、 ドレッシング、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ふときゅうり、 えだまめ、あかピーマン、コーン、 こまつな	627	20.7	21.0	
21	水	こめこ パン		タンドリーチキン フレンチドレッシングサラダ まめいりミネストローネ	さゆつにゅう、とりに く、 レンズまめ、いんげんま め、 ヨーグルト、ウインナー	こめこパン、あぶら、さとう、 じゃがいも、あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、トマト、 ピーマン、パセリ、だいこん、 にんじん	656	31.1	25.4	
22	木	わかめ ごはん		ジャージャーめん ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう、ぶたに く、 だいず、みそ、わかめ、 きぬとうふ、かまぼこ	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、ほししいたけ	613	23.1	15.7	
23	金	ごはん		さばのたつたあげ えどっこに とりごぼろじる	ぎゅうにゅう、ぎゅうに く、 さば、だいず、さつまあ げ、 こんぶ、とりにく	ごはん、でんぷん、さとう、 あぶら、ごまあぶら、	しょうが、にんじん、たけのこ、 ごぼう、だいこん、ねぎ	644	28.0	20.7	
26	月	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、うすあげ、 だいず、ぶたにく、チーズ、 カミカミだいず	ごはん、でんぷん、あぶら、 さとう、じゃがいも	べにしょうが、にんじん、たけのこ、 ごぼう、だいこん、ねぎ	612	23.5	21.1	
27	火	ごはん		パオスぎょうざ きゅうりのしょうゆづけ ごもくらーめん	ぎゅうにゅう、 パオスぎょうざ、 ぶたにく	ごはん、ごまあぶら、さとう、 ちゅうかめん、あぶら	きゅうり、にんじん、しょうが、 にんにく、きくらげ、キャベツ、 チンゲンサイ、ねぎ、たまねぎ	640	22.2	20.3	
28	水	ミルク しよく パン		オムレツ あさりとズッキーニのトマトクリームパスタ コンソメスープ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう、オムレ ツ、 あさり、とりにく	みるくしよくパン、バター、 スパゲッティ、 ブルーベリージャム	にんにく、たまねぎ、ズッキーニ、 パセリ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、えのき、トマト	572	24.5	16.5	
29	木	ごはん		ホキのみそやき アーモンドあえ しんごぼろのもの	ぎゅうにゅう、ホキ、 みそ、ぶたにく	ごはん、さとう、アーモンド、 じゃがいも	しょうが、こまつな、コーン、 キャベツ、しょうが、ごぼう、 にんじん、たまねぎ	602	25.4	14.3	
30	金	ごはん		とりにくのくろずい えびだんごととうがんのスープ メロン	ぎゅうにゅう、とりに く、 エビボール	ごはん、でんぷん、あぶら、 さとう、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、 きくらげ、たけのこ、ピーマン、 きピーマン、とうがん、こまつな、 ほししいたけ、もやし、ねぎ、メロン	637	24.6	21.3	