



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



こんげつ きのうししょくもくひょう 今月の給食目標

よくかんで食べよう

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

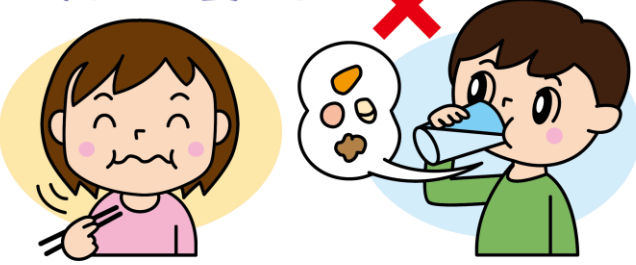
<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない

★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる

★食べた後はしっかり歯をみがく

★カルシウムを意識してとる
カルシウムが多くとれる食べ物





月		火		水		木		金											
☆マーク…アレルギー対応日(今月はアレルギー対応日はありません) 牛乳はすべての献立につきます。 栄養表示については、エネルギー【E/kcal】、たんぱく質【タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】で 献立下に表示されています。						1日 牛乳の日		2日											
目標値		今月の平均値																	
E	650	kcal	24.0	E	649	kcal	23.7	E	752	kcal	18.9	E	597	kcal	18.5				
脂	18.0	g	塩 2.0	脂	19.1	g	塩 2.1	脂	25.2	g	塩 1.5	脂	16.2	g	塩 1.9				
5日		6日 梅の日		7日 かむかむ献立		8日		9日 ブロッコリー給食の日											
ごはん ポークチャップ ブロッコリーとポテの付け合せ キャバツのコンソメスープ		ごはん 梅肉和え 冷やしうどん 味つけのり		ごはん ししゃもフライ まめまめサラダ もずくのすまし汁 よくかむふりかけ		ごはん キャバツときゅうりのしらす和え 韓国風すきやき フルーツゼリー		カレーピラフ ブロッコリーのごまヨサダ オニオンスープ											
E	561	kcal	20.6	E	766	kcal	25.4	E	627	kcal	21.8	E	634	kcal	25.6	E	640	kcal	20.5
脂	13.2	g	塩 1.3	脂	13.4	g	塩 3.4	脂	20.7	g	塩 2.3	脂	14.9	g	塩 2.3	脂	18.7	g	塩 2.3
12日		13日		14日		15日 しょうがの日		16日 干しシイタケ給食の日											
ごはん ひじきのマヨスパサラダ 厚揚げとひき肉のうま煮		食パン みかんサラダ ミートボールシチュー ジャム&バター		ごはん 若鶏のごまがらめ ごぼうサラダ 豆腐ときのこのスープ		ごはん さばの生姜煮 わかめときゅうりの酢の物 野菜たくさん粕汁		ごはん ふんわり豆腐しゅうまい 切干大根の中華サラダ 干しいたけのスープ											
E	700	kcal	26.8	E	718	kcal	26.7	E	717	kcal	25.1	E	642	kcal	25.1	E	608	kcal	21.3
脂	23.4	g	塩 1.7	脂	28.7	g	塩 2.3	脂	25.2	g	塩 2.6	脂	18.6	g	塩 1.6	脂	15.0	g	塩 2.1
19日 食育の日		20日 若山試食会		21日		22日		23日											
こぎつねごはん 鶏肉の塩麹やき ブロッコリーのおかか和え またけのみそ汁		ごはん 魚の幽庵焼き 小松菜と大浜大豆のごま和え なめこと大根のみそ汁 オレンジ		ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め 小松菜とコーンの中華スープ		ごはん ポパイハンバーグ 野菜のソテー 大根のコンソメスープ		ごはん イカだんごチリソース わかめスープ いちごとみかんのゼリー											
E	645	kcal	29.1	E	637	kcal	26.8	E	6	kcal	23.3	E	554	kcal	17.7	E	623	kcal	23.1
脂	24.6	g	塩 2.5	脂	19.5	g	塩 1.8	脂	16.4	g	塩 1.8	脂	15.2	g	塩 1.6	脂	13.8	g	塩 2.3
26日		27日		28日		29日		30日 カレーの日											
ごはん ぶた肉のしょうが焼き わかめの酢の物 もやしのみそ汁		ごはん 鶏肉のゆかりつくね 小松菜の煮びたし わかめと豆腐のみそ汁		スタミナ丼 あっさり漬け えのきと油揚げのみそ汁		ごはん 鮭チーズフライ しめじ和え 小松菜のみそ汁		キーマカレー コールスローサラダ											
E	570	kcal	22.6	E	600	kcal	24.0	E	611	kcal	23.7	E	678	kcal	26.4	E	789	kcal	27.3
脂	14.6	g	塩 1.7	脂	17.0	g	塩 2.1	脂	17.4	g	塩 2.3	脂	22.7	g	塩 1.9	脂	24.9	g	塩 2.9

今月の〇〇給食の日(珠洲食材使用日・珠洲市指定日)は6/9(金)ブロッコリーの日と6/16(金)干しシイタケの日です。

熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p>
<p>のどが潤いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p>	<p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p>