



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。



今月の給食目標

# よくかんで食べよう



## よくかむことの効果



<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

6月は「牛乳月間」



6月1日は「牛乳の日」

6月1日は、国連食糧農業機関(FAO)が定める「世界牛乳の日(World Milk Day)」です。日本でもそれに合わせ、「一般社団法人」ミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品の見直しとともに、酪農や乳業に関する理解を深める機会にしましょう。



**Q.**なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

**A.**成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

### 牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

- たんぱく質** ... 皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
- カルシウム** ... 丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
- ビタミンA** ... 目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
- ビタミンB2** ... エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

ザ・給食当番



ボクは今日、給食当番です。

手洗いはバツ千！

白衣も帽子も、マスクもきっちり！

盛りつけも、すばやくていねい！

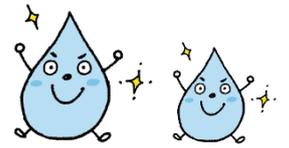
理想の給食当番。

早く！早く！

給食当番は、みんなのための大切なお仕事です。安全に、ていねいに、行いましょう。

# 6月

# よていこんだて



月	火	水	木	金
		1日 牛乳の日	2日	3日 ブロッコリーの日
○すべてのこんだてに「牛乳」がつきます。 ○天候等の理由により、献立が変更になる場合があります。	【栄養表示】 エネルギー・・・kcal たんぱく質・・・g 脂質・・・g 塩分・・・g ☆・・・アレルギー対応日	ごはん 枝豆コロッケ キャロットラペ ほうれん草チャウダー	ごはん さばのみぞれ煮 キャバツの酢の物 野菜たくさんかす汁	カレーピラフ ブロッコリーごまマヨササ オニオンスープ
工 脂	工 脂	工 736.0 kcal 糖 20.1 g 脂 1.2 g	工 650.0 kcal 糖 26.2 g 脂 21.0 g	工 640.0 kcal 糖 20.5 g 脂 18.7 g
6日 かむかむ給食	7日	8日	9日	10日 入梅
ごはん ハタハタのからあげ まめまめサラダ もずくのすまし汁 よくかむふりかけ海の恵み	ツナの炊き込みごはん キャバツとたくあんのとえ物 ☆親子煮	ごはん ポークチャップ ブロッコリーとポテの付け合せ キャバツのみそ汁	食パン リンゴサラダ ミートボールシチュー ジャム&バター	ごはん 梅肉和え 冷やしうどん 味付けのり
工 657.0 kcal 糖 24.7 g 脂 22.4 g	工 672.0 kcal 糖 29.8 g 脂 20.1 g	工 611.0 kcal 糖 23.8 g 脂 1.5 g	工 783.0 kcal 糖 27.6 g 脂 30.7 g	工 747.0 kcal 糖 22.0 g 脂 12.7 g
13日	14日	15日	16日	17日 いんげんの日/食育の日
ごはん ひじきのサラダ 厚揚げとひき肉のうま煮	ごはん とうふしゅうまい ☆卵入りお浸し しめじのみそ汁	ごはん 若鶏のごまがらめ ごぼうサラダ とうふのスープ	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 とり肉のしおこうじやき いんげんのきな粉ごま和え またけのみそ汁
工 700.0 kcal 糖 26.8 g 脂 23.4 g	工 589.0 kcal 糖 20.9 g 脂 13.9 g	工 717.0 kcal 糖 25.1 g 脂 2.6 g	工 554.0 kcal 糖 17.7 g 脂 15.2 g	工 612.0 kcal 糖 24.1 g 脂 19.4 g
20日	21日	22日	23日	24日 カレーの日
ごはん いか小判の天ぷら しらたきさっと煮 すまし汁	ごはん ぶた肉と厚揚げのみそ炒め ☆中華風コーンスープ	ごはん きゅうりのしらす和え 韓国風すきやき フルーツゼリー	ごはん ゆかりつくね 小松菜の煮びたし わかめととうふのみそ汁	キーマカレー コールスローサラダ ふくしんづけ
工 597.0 kcal 糖 18.5 g 脂 16.2 g	工 721.0 kcal 糖 29.1 g 脂 21.6 g	工 634.0 kcal 糖 25.6 g 脂 14.9 g	工 600.0 kcal 糖 23.9 g 脂 17.1 g	工 862.0 kcal 糖 31.0 g 脂 25.4 g
27日	28日	29日	30日	
ごはん イカだんごチリソース わかめスープ みかんとイチゴのゼリー	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 さばとポテのノルウェー風 しめじ和え 小松菜のみそ汁	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	エネルギー650kcal、たんぱく質24g、脂質18g、食塩2g以下を目標して献立を作成しています。 ※下記は月の栄養平均値です
工 628.0 kcal 糖 23.8 g 脂 13.9 g	工 616.0 kcal 糖 23.7 g 脂 17.5 g	工 717.0 kcal 糖 23.0 g 脂 26.6 g	工 607.0 kcal 糖 24.2 g 脂 19.8 g	工 666.0 kcal 糖 24.2 g 脂 19.8 g

今月の〇〇給食の日(珠洲食材使用日・珠洲市指定日)は 6/3(金)ブロッコリーの日と 6/17(金)いんげんの日です。

## だ液の働き

食べかすを落とす

消化を助ける

味を感じる

よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!

菌の増殖を抑える

歯の表面を修復する

## 奥歯をかみしめるとパワーが出る

重いものを持ち上げる時や、ジャンプをするためにかがみ込む時、足を踏んばる時などに、しっかり奥歯をかみしめると筋肉の活動が高まるといわれています。

## よくかめば脳が活性化!

よくかむとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳が活性化します。