



6/4~6/10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。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



今月の給食目標

# よくかんで食べよう

## 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



## だ液の働き

|  |                 |                  |
|--|-----------------|------------------|
| <p>食べかすを落とす</p>                          | <p>消化を助ける</p>   | <p>味を感じる</p>     |
| <p>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！</p> | <p>菌の増殖を抑える</p> | <p>歯の表面を修復する</p> |

だ液(つば)の働き



## 感染症・食中毒予防の基本！正しい手洗い方法を確認しよう

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチでふき取る。

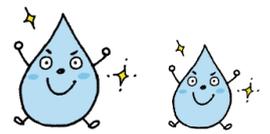
洗い残しの多い〇部分は念入りに！

爪はあらかじめみじかく切りましょう

ひと口30回を意識してよくかんで食べましょう

# 6月

# よていこんだて



| 月   | 火 | 水 | 木  | 金                                      |
|---|---|---|--|--|
| ☆マーク…三崎共同調理場の推し献立の日です。過去の献立で生徒に評判の良かった献立を再現しています。<br>○マーク…珠洲市指定の地元食材使用献立日です。<br>すべての献立に牛乳がつかます。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   | 2日                                     |
| 小学生の基礎平均値<br>工 708.0 kcal タ 28.4 g 脂 22.5 g 塩 2.0 g   |   |   | ごはん<br>かふうきゅうり<br>みそラーメン<br>のりつくだに               | ごはん<br>えびカツ<br>タルトサラダ<br>あつあげのみそ汁      |
| 今月の平均値<br>工 650.0 kcal タ 24.0 g 脂 19.0 g 塩 2.0 g  |   |   | 770.0 kcal タ 27.1 g 脂 16.1 g 塩 2.7 g             | 704.0 kcal タ 27.6 g 脂 25.0 g 塩 2.0 g   |
| 5日歯と口の健康習慣  |   |   | 8日 本の日   | 9日 ○ブロッコリーの日                           |
| 6日  |   |   | 7日   | チキンライス<br>ブロッコリー-ごまマヨサラダ<br>大根のスープ     |
| ごはん<br>ひき肉のみそいため<br>けんちん汁<br>レアチーズ  |   |   | ごはん<br>煮込み風ハンバーグ<br>スパイシー豆ポテト<br>小松菜のスープ         | ごはん<br>ホタテ風味フライ<br>ほろほろ和え<br>じゃがいものみそ汁 |
| 722.0 kcal タ 29.7 g 脂 23.6 g 塩 1.8 g  |   |   | 757.0 kcal タ 28.4 g 脂 23.6 g 塩 2.3 g             | 608.0 kcal タ 21.4 g 脂 15.7 g 塩 2.3 g   |
| 12日 入梅  |   |   | 14日  | 15日 ☆推し献立                              |
| 6日  |   |   | 7日   | 8日 本の日                                 |
| ごはん<br>とり肉の梅焼き<br>いそか和え<br>白菜のみそ汁   |   |   | タコライス<br>(肉みそ、<br>チーズサラダ)<br>野菜のスープ<br>手作りみかんゼリー | セルフフルーツサンド<br>野菜コロッケ<br>鶏だんごポトフ        |
| 792.0 kcal タ 30.2 g 脂 25.6 g 塩 2.0 g  |   |   | 623.0 kcal タ 22.8 g 脂 27.2 g 塩 1.9 g             | 771.0 kcal タ 29.9 g 脂 27.5 g 塩 1.9 g   |
| 19日 食育の日  |   |   | 21日  | 22日                                    |
| 20日   |   |   | 20日  | 21日                                    |
| ごはん<br>豚肉のみそ炒め<br>つみれ汁  |   |   | ごはん<br>フライドチキン風<br>チーズコーンポテト<br>きのこのスープ          | ごはん<br>ホイコーロー<br>春雨スープ                 |
| 681.0 kcal タ 33.0 g 脂 20.9 g 塩 1.7 g  |   |   | 734.0 kcal タ 29.4 g 脂 24.1 g 塩 1.6 g             | 598.0 kcal タ 22.2 g 脂 14.8 g 塩 1.7 g   |
| 26日   |   |   | 28日  | 29日 肉の日                                |
| 27日   |   |   | 27日  | 28日                                    |
| ごはん<br>コーンしゅうまい<br>糸こんにゃく<br>かんこくふうのみそ汁   |   |   | ごはん<br>ジャークチキン<br>シーザーサラダ<br>ミネストローネ             | ごはん<br>魚の野菜あんかけ<br>みそちゃんこ              |
| 667.0 kcal タ 24.2 g 脂 23.2 g 塩 2.0 g  |   |   | 732.0 kcal タ 25.5 g 脂 27.2 g 塩 1.6 g             | 679.0 kcal タ 32.1 g 脂 16.9 g 塩 2.2 g   |
| 30日水無月  |   |   | 30日 肉の日  | 30日 水無月                                |
| ごはん<br>ミートローフ<br>キャベツのソテー<br>はんぺんのすまし汁  |   |   | ごはん<br>ミートローフ<br>キャベツのソテー<br>はんぺんのすまし汁           | 親子丼<br>いかくんサラダ<br>なめこのみそ汁<br>水ようかん     |
| 815.0 kcal タ 34.6 g 脂 25.0 g 塩 2.0 g  |   |   | 711.0 kcal タ 28.9 g 脂 23.9 g 塩 1.7 g             | 815.0 kcal タ 34.6 g 脂 25.0 g 塩 2.0 g   |

今月の〇〇給食の日(珠洲食材・珠洲市指定)は6/9(金)ブロッコリーの日と6/16(金)干し椎茸の日です。

**にくのくに**

6/8【本の日】絵本「にくのくに」に登場する「すき焼き」が出ます！この絵本の魅力は、絵のかわいさと、料理のシズル感です。いろんな王様が、お肉料理を自慢していて、思わず食べたくなります。

6/30【水無月】水がなくなるような暑い時期には邪気や暑気を祓うため「小豆」を食べる習慣があります。小豆の入った水ようかんをつけました。

**「食育」で生きる力を育もう**

生きていく上で欠かすことのできない「食生活」を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要であると明記され、食育を「生きる上で生きていく上で欠かすことのできない食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月が国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみましょう。

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上で生きていく上で欠かすことのできない食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月が国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみましょう。」と位置付けています。

**家庭で取り組みたい「食育」**

- 朝ごはんを食べる
- 家族で食卓を囲む
- 一緒に食事の支度をする
- わが家の味を伝える