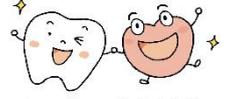




6/4～6/10は「**歯と口の健康週間**」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまわずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

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



## 安全あんぜんにおいしくおいしく給食きゅうしょくを食べるために

食べることは自然としていて、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。食べ物の形状によっては、よくかまわずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります！  
給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



ただ正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口に入れてみましょう。

よくかむことを意識しましょう。

かむ かむ

食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。

食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。

早く早食いは危険です。ぜったい絶対やめましょう。



牛乳を飲もう！

給食には毎日牛乳が出るの？

それはね…

骨や歯をつくるカルシウムが多く含まれているから、特に成長期のみなさんには、たくさん必要なんだよ。

骨を大きくしようぶにするのは、今なんだ！

### 食べるときに注意ちゅういが必要な食品ひつようしょくひん

球形のもの・つるつるしたもの

ぶどう、うすらの卵、ミニトマト、さくらんぼ、白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

ご飯、もち、パン、さつまいも

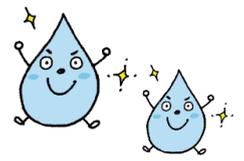
よく噛んで運動することです。忘れずにね。

だから毎日飲むんだね。

6月は牛乳月間です。毎日コップコップ牛乳を飲みましょう。

# 6月

# よ て い こ ん だ て 予 定 献 立



月	火	水	木	金
<b>中学生の基礎平均値</b> 工 820.0 kcal タ 30.0 g 脂 23.7 g 塩 2.5 g	<b>今月の平均値</b> 工 828.0 kcal タ 31.8 g 脂 24.7 g 塩 2.5 g	すべての献立に牛乳がつかます。文部科学省の学校給食摂取基準をもとに、給食献立を作成しています。当日の天候等の理由により、急遽献立内容の変更がある場合があります。 栄養表示については、エネルギー【工/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。		
3日 アジの日	4日 虫歯予防デー	5日 卵の日	6日	7日 ドーナツの日
ご飯 アジフライ タルタルサラダ 小松菜のみそ汁	ご飯 ごぼうサラダ 肉じゃが 型抜きレアチーズ	親子丼 たくあん和え物 わかめのみそ汁	ご飯 フライドチキン風 まめまめサラダ コンソメスープ	チキンライス プロッキーの「マヨネーズ」 コンソメスープ ドーナツ
工 918.0 kcal タ 35.6 g 脂 32.5 g 塩 2.6 g	工 918.0 kcal タ 33.3 g 脂 24.5 g 塩 2.8 g	工 805.0 kcal タ 37.2 g 脂 20.4 g 塩 2.9 g	工 918.0 kcal タ 32.5 g 脂 33.2 g 塩 2.5 g	工 838.0 kcal タ 31.0 g 脂 23.5 g 塩 2.8 g
10日	11日 入梅	12日 豆腐の日	13日	14日
ご飯 ホイコーロー トックスープ	ご飯 鶏肉の梅焼き 高野豆腐の煮物 小松菜のみそ汁	ご飯 豆腐ナゲット ほろほろ和え 厚揚げのみそ汁	セルフフルーツサンド 野菜コロケ ポトフ	ガパオライス 目玉焼き 春雨スープ
工 825.0 kcal タ 37.2 g 脂 19.5 g 塩 2.6 g	工 909.0 kcal タ 40.2 g 脂 32.3 g 塩 2.8 g	工 867.0 kcal タ 32.0 g 脂 29.1 g 塩 2.4 g	工 723.0 kcal タ 22.7 g 脂 32.7 g 塩 2.9 g	工 889.0 kcal タ 38.1 g 脂 24.0 g 塩 2.8 g
17日	18日	19日 食育の日	20日	21日 夏至
ご飯 とりのチリソースがけ もやしナムル チンゲン菜のスープ	ご飯 イカメンチカツ チーズコーンポテト みそ汁	ご飯 鯖のみそ煮 ひじきの炒め煮 つみれ汁	ご飯 ミートローフ ドレッシングサラダ シチュー	ご飯 手作りかき揚げ 具だくさんうどん
工 782.0 kcal タ 29.7 g 脂 18.6 g 塩 2.5 g	工 783.0 kcal タ 25.5 g 脂 17.9 g 塩 2.4 g	工 881.0 kcal タ 41.3 g 脂 28.9 g 塩 2.7 g	工 961.0 kcal タ 39.2 g 脂 26.5 g 塩 2.4 g	工 973.0 kcal タ 31.7 g 脂 24.2 g 塩 2.4 g
24日 削り節の日	25日 プリンの日	26日	27日 ツナの日・防災献立	28日 カレーの日
ご飯 ちくわいそべ揚げ おかか和え みそ汁	ご飯 魚の野菜あんかけ みそちゃんこ マンゴープリン	ご飯 揚げギョーザ バンサンスー もやしのみそ汁	ひじきツナご飯 切干大根サラダ けんちん汁	キーマカレー コールスローサラダ 福神漬け
工 673.0 kcal タ 23.1 g 脂 15.2 g 塩 2.2 g	工 781.0 kcal タ 28.4 g 脂 17.9 g 塩 1.4 g	工 794.0 kcal タ 27.6 g 脂 23.5 g 塩 2.9 g	工 782.0 kcal タ 31.2 g 脂 24.1 g 塩 2.8 g	工 890.0 kcal タ 31.9 g 脂 25.4 g 塩 2.8 g

## ★主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事で、栄養バランスを整えましょう

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



### 減塩のコツ

<b>めん類のスープを</b> のこ 残す	<b>食塩量が</b> 少ない食品や調味料を選ぶ	<b>柑橘類の酸味、香辛料、</b> ごまやさいりょう <b>香味野菜</b> を利用する	<b>むやみに調味料を</b> つか <b>使わない</b>

### 野菜をとるコツ

<b>加熱してカサを</b> へ <b>減らす</b>	<b>みそ汁やスープに</b> 加える	<b>市販のカット野</b> <b>さい</b> れいとうやさい <b>菜</b> や <b>冷凍野菜</b> <b>りょう</b> <b>を</b> 利用する

給食レシピ  
公開中

