



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！

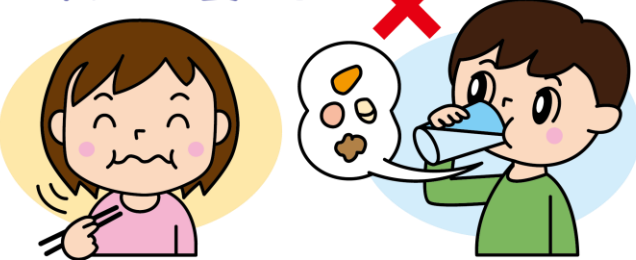
<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

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
<b>目標値</b> E 650 kcal タ 24.0 g 脂 18.0 g			<b>今月の平均値</b> E 649 kcal タ 23.7 g 脂 19.1 g	
<b>5日</b> ごはん ポークチャップ ブロッコリーとポテトの付け合せ キャバツのコンソメスープ			<b>6日 梅の日</b> ごはん 梅肉和え 冷やしうどん 味つけのり	
E 561 kcal タ 20.6 g 脂 13.2 g			E 766 kcal タ 25.4 g 脂 13.4 g	
<b>7日 かむかむ献立</b> 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			<b>8日</b> 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	
E 627 kcal タ 21.8 g 脂 20.7 g			E 634 kcal タ 25.6 g 脂 14.9 g	
<b>9日 ブロッコリー給食の日</b> 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			<b>12日</b> 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	
E 700 kcal タ 26.8 g 脂 23.4 g			<b>13日</b> 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	
E 718 kcal タ 26.7 g 脂 28.7 g			<b>14日</b> 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	
E 717 kcal タ 25.1 g 脂 25.2 g			<b>15日 しょうがの日</b> 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	
E 642 kcal タ 25.1 g 脂 18.6 g			<b>16日 干しシイタケ給食の日</b> ごはん ふう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 608 kcal タ 21.3 g 脂 15.0 g			<b>19日 食育の日</b> こぎつねごはん 鶏肉の塩麴やき ブロッコリーのおかか和え まいたけのみそ汁	
E 645 kcal タ 29.1 g 脂 24.6 g			<b>20日 若山試食会</b> 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	
E 637 kcal タ 26.8 g 脂 19.5 g			<b>21日</b> 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	
E 6 kcal タ 23.3 g 脂 16.4 g			<b>22日</b> ごはん ボパイハンバーグ 野菜のソテー 大根のコンソメスープ	
E 554 kcal タ 17.7 g 脂 15.2 g			<b>23日</b> 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 623 kcal タ 23.1 g 脂 13.8 g			<b>26日</b> 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	
E 570 kcal タ 22.6 g 脂 14.6 g			<b>27日</b> 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	
E 600 kcal タ 24.0 g 脂 17.0 g			<b>28日</b> スタミナ丼 あっさり漬け えのきと油揚げのみそ汁	
E 611 kcal タ 23.7 g 脂 17.4 g			<b>29日</b> ごはん 鮭チーズフライ しめじ和え 小松菜のみそ汁	
E 678 kcal タ 26.4 g 脂 22.7 g			<b>30日 カレーの日</b> キーマカレー コールスローサラダ	
E 789 kcal タ 27.3 g 脂 24.9 g				

今月の〇〇給食の日(珠洲食材使用日・珠洲市指定日)は6/9(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

**早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう**

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。

**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**

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。

**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**

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

**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**

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。