

MON

TUE

WED

THU

FRI



6月4日~11日「歯と口の健康週間」



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

消化を助ける

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

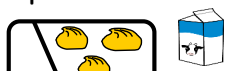
脳の働きを活性化

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

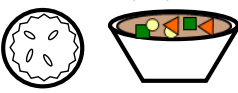
肥満を予防する

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

1



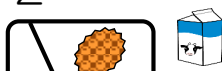
揚げぎょうざ
(3こ)



ごはん

ジャジャン豆腐

2



おからコロッケ



麦ごはん

キーマカレー

3



豆乳ソースの
ポテトカップ焼き



ミルク食パン

野菜と豆の
トマトスープ煮

4



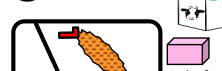
豆腐ハンバーグ



ごはん

豚汁

5



エビフライ



ミルクロール

コーンシチュー

8



野菜わかめ
らひかけ



ごはん

太きゅうりの
あんかけ汁

9



豚肉の甘辛だれ



ごはん

とりごぼう汁

10



ソースかつ

米粉
バターロール

コンソメスープ

11



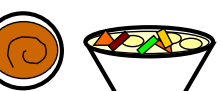
肉みそ丼の具

肉みそ丼
(麦ごはん)とり団子と
春雨のスープ

12



魚のマリネ



ミルクロール

スープ煮

15



ちらしずしの具

ちらしずし
(すじごはん)じゃがいももち入り
ごま汁

16



豚肉のしょうが風味



ごはん

豆腐の
あだし汁

17



メープルジャム



ミルク食パン

かぼちゃの米粉
ポタージュ

18



いわしのおかか煮



ごはん

高野豆腐の
たまごとし

19



フライドチキン

米粉
ミルクロール

ポークビーンズ

22



だし巻きたまご



ごはん

新じゃがの
そぼろ煮

23



ひじきと大豆の
佃煮



ごはん

五目うどん

24



焼きそばドックの具

焼きそばドック
(バターロール)

ワンタンスープ

25



揚げ魚の梅風味



ごはん

塩こうじ汁

26



チキンナゲット
(3こ)



チーズクッパ

ミネストローネ

29



野菜の
マスタードソテー



麦ごはん

ハヤシライス

30



酢豚



ごはん

青菜ときのこの
スープ

※学校給食再開に当たって※

学校給食再開に当たっての新型コロナウイルス感染症対策として、「配膳の過程での感染防止のため、可能な限り品数の少ない献立で適切な栄養が摂取できるようにする」との文部科学省の通知に鑑み、内灘町では「主食・主菜・具だくさんの汁物（煮物）、牛乳」での献立実施とさせていただきます。「副菜」がない献立形態となりますが、従来副菜で摂取していた食材・栄養素を、主菜や汁物（煮物）を具沢山にするなどの工夫や、デザート等で補えるように献立作成を行っています。ご理解ご協力くださるようお願いいたします。