



日	曜日	献立	材料			目標	
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食	体調を整える食品		
1	水	五目うどん 牛乳 チョコバナナケーキ	牛乳 鶏肉 たまご かまぼこ	うどん麺 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ねぎ バナナ しいたけ		
2	木	ごはん ごぼうとベーコンのきんぴら 魚のホイル焼き チーズ	さかな バター ベーコン チーズ	ごはん	ごぼう れんこん にんじん しいたけ えのき たまねぎ		
3	金	ジャムサンド コロコロソテー ビーフシチュー 牛乳	牛乳 牛肉 ウインナー	食パン じゃがいも	えだまめ コーン たまねぎ にんじん ブロッコリー		
6	月	わかめごはん カニカマサラダ 揚げ鶏の南蛮漬け	鶏肉 カニカマ	ごはん 片栗粉	コーン キャベツ きゅうり ピーマン ブロッコリー たまねぎ にんじん		
7	火	ごはん 千草焼き 納豆あえ フルーチェ	鶏肉 たまご 納豆 牛乳	ごはん	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし しいたけ		
8	水	焼きそば さつまパン 牛乳	ごま かまぼこ 豚肉 たまご	ホットケーキミックス 焼きそば麺 さつまいも	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし あおのり		
9	木	ロールパン マカロニグラタン コーンクリームスープ ゼリー 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	マカロニ ロールパン	白菜 たまねぎ にんじん しめじ		
10	金	ふりかけごはん 塩っぺあえ 魚のごま揚げ みそ汁	豆腐 油揚げ みそ さかな	ごはん	キャベツ きゅうり だいこん にんじん ねぎ こんぶ わかめ		
13	月	親子丼 りんご かみかみあえ	さきいか 鶏肉 たまご	ごはん	キャベツ きゅうり 切干大根 しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ 白菜 りんご		
14	火	ちゃんぽん コロコロラスク 牛乳	さつまあげ 牛乳 豚肉	ちゃんぽん麺 食パン	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ もやし		
15	水	ゆかりごはん 五目煮豆 魚のコーンマヨネーズ焼き かきたま汁	厚揚げ たまご 鶏肉 さかな	ごはん こんにゃく	れんこん たまねぎ にんじん ねぎ		
16	木	ハンバーガー プチゼリー ビーフンスープ 牛乳	ハンバーグ 牛乳 豚肉	ロールパン ビーフン	キャベツ ねぎ たまねぎ チンゲン菜 にんじん もやし		
17	金	ごはん 揚げぎょうざ マーボー豆腐 チーズ	豆腐 みそ ぎょうざ チーズ	ごはん	たまねぎ にんじん ねぎ 白菜 もやし しいたけ		
20	月	ごはん ドレッシングサラダ 鶏肉のマーレード焼き もずくのみそ汁	豆腐 みそ 鶏肉 ハム	ごはん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ もずく		
21	火	たきこみごはん エビフライ マカロニサラダ すまし汁 デザート	豆腐 鶏肉 エビ ハム	ごはん マカロニ 小麦粉 パン粉	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ		
22	水	お弁当の日					
23	木	ごはん かぼちゃサラダ チキンチキンごぼう	鶏肉 ハム	じゃがいも ごはん 片栗粉	かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん		
24	金	ミートスパゲッティ 牛乳 クランブルパン	合ミンチ 牛乳	スパゲッティ 小麦粉	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ		
27	月	わかめごはん チンジャオロース チーズ入りオムレツ	豚肉 合ミンチ たまご	じゃがいも ごはん	たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン		
28	火	鮭ごはん じゃがいものそぼろ煮 ポークピカタ パナナ	厚揚げ チーズ 豚肉 たまご 豚ミンチ	じゃがいも ごはん 小麦粉	たまねぎ にんじん パナナ		
29	水	カレーうどん 牛乳 豆腐ドーナツ	きな粉 豆腐 ちくわ 豚肉 牛乳	うどん麺 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ねぎ もやし		
30	木	ごはん コーンサラダ 魚の甘酢あんかけ	さかな ハム	ごはん 片栗粉	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ		

よくかんでたべましょう。

給食だより 6月号

6月といえば梅雨の季節です。梅雨入りとともに気温・湿度が上がります。蒸し暑い日が続くと体のだるさを感じて食欲が衰えがちです。体調を崩さないよう、食事やおやつ、水分補給に十分に気をつけましょう。
また、この時期はカビが生えたり、食中毒が発生しやすくなったりしますので、食品の取り扱いには十分に気をつけましょう。



6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。歯には、食べ物をかみくだき消化をよくして、十分に栄養素が働くようにする大切な役目があります。健康な歯を作るために、よくかんで食べることで、歯を強くする栄養素を含む食べ物(小魚・海藻・緑黄色野菜・牛乳・乳製品など)を食べることを心がけましょう。



よくかんで食べましょう!

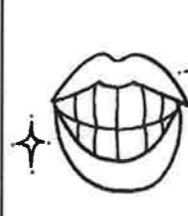


◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活性化して、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

よくかまない食べ方

流し食べ

飲み物で流し込みながら食べています。

早食い

数回しかかまないで飲み込んでいます。

かみごたえは食べ物で決まる

食べ物は、大きさやかたさ、弾力性などいろいろな違いがあり、それによってかみごたえもかわります。かみごたえのないやわらかいものばかり食べていると、かむ力が衰えてしまうので注意しましょう。

・かみごたえのないもの・

特徴

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの

・かみごたえのあるもの・

特徴

- ・かたいもの
- ・繊維質の多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの

よくかんで食事をする事は、食べ物の味をよく味わうことにもつながります。一口30回を目標に、よくかんで食べましょう。
幼稚園では6月13日に「かみかみメニュー」ということで、かみかみあえが出ます。ご家庭でも、何回かんで食べているか話しながら食べてみてください。

