

6月 給食だより

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。規則正しい食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響するので、この機会に毎日の食生活を見直しましょう。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今年は「いつまでも、続くけんこう 歯の力」を合い言葉に、食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

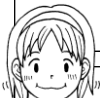
よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける



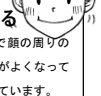
よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する



脳の働きを活性化する
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。

脳の働きを活性化する



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。

むし歯を予防する

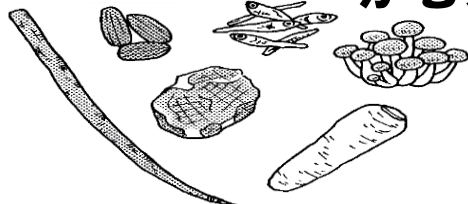
かむことと脳の関係とは？



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

給食に登場!

かみごたえのある食品で かむ力アップ



学校給食では「かみかみ献立」として、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。



よていこんだてひょう

日曜日	献立名	材料名					
		血や肉になるもの		熱や力のもとになるもの		体の調子を整えるもの	
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海草	穀類・いも・さとう	油脂類	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの
3月	ツナライス ぎゅうにゅう ポークシューマイ はるさめスープ	ツナ すりみ ぶたにく とりにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ シュウマイのかわ はるさめ		にんじん グリーンピース	たまねぎ しょうが もやし チンゲンサイ
4火	ごはん ぎゅうにゅう あじのしおやき きゅうりのごますあえ こうやどうふとやさいのもの	あじ とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	ごま	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ しいたけ
5水	ごはん ぎゅうにゅう やきにく わかめスープ アーモンドこぎかな	ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ かたくちいわし	こめ さとう	あぶら ごま アーモンド	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく しいたけ もやし
6木	ドライカレー ぎゅうにゅう やさいのスープ	ぶたひきにく だいたず ウインナー	ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン ぶなしめじ

7金	ごはん ぎゅうにゆう なつとう にくじゃが やさいサラダ	ぶたにく なつとう	ぎゅうにゆう	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ コーン
10月	むぎごはん ぎゅうにゆう ぶたにくのうめみそいため にくだんごスープ	ぶたにく つくね とうふ みそ	ぎゅうにゆう	こめ むぎ さとう	あぶら	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし にんにく うめ チンゲンサイ しいたけ
11火	むぎごはん ぎゅうにゆう あつあげのカレーそばろに こまつなのびたし	あつあげ とりひきにく ひらてん	ぎゅうにゆう	こめ むぎ さとう じゃが いも	あぶら カレールウ	にんじん こまつな	たまねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ
12水	うちまめとひじきのごはん ぎゅうにゆう とりのさっぱり むぎとろめんのすましじる	うちまめ とりにく ひらてん	ぎゅうにゆう ひじき わかめ	こめ さとう こんにやく むぎとろめん		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ
13木	マーボーなすどん ぎゅうにゆう はるさめサラダ りんごゼリー	ぶたひきにく うずらたまご みそ	ぎゅうにゆう	こめ さとう でんぷん はるさめ ゼリー	あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン	なす たまねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン りんご
14金	ごはん ぎゅうにゆう さごしのしおやき ほうれんそうのおひたし じゃがいものみそしる	さごし とうふ みそ	ぎゅうにゆう	こめ さとう じゃがいも	ごま	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ
17月	ごはん ぎゅうにゆう きんぴらだいず キャベツのみそしる のりふりかけ	ぶたにく だいず さつまあげ うすあげ みそ	ぎゅうにゆう のりふりかけ	こめ こん にやく さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう キャベツ たまねぎ
18火	ごはん ぎゅうにゆう ミートボールシチュー キャベツのカレーソテー	つくね ツナ	ぎゅうにゆう バター スキムミルク こなチーズ	こめ じゃが いも こめこ	あぶら	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ もやし
19水	ごはん ぎゅうにゆう とうふ いりどり いんげんのごまあえ	とうふ とりにく	ぎゅうにゆう	こめ じゃがいも さとう こんにやく	ごまあぶら ごま	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ
20木	コッペパン ぎゅうにゆう きつねうどん チーズ ひじきとキャベツのサラダ	ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゆう ひじき チーズ	パン うどん さとう	あぶら	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ みかん
21金	やきさばごはん ぎゅうにゆう きりぼしだいこんのあまずあえ あつあげのみそしる	やきさば あつあげ みそ	ぎゅうにゆう	こめ さとう じゃがいも	ごま	にんじん ねぎ	しょうが もやし きりぼしだいこん キャベツ ぶなしめじ
24月	たこめし ぎゅうにゆう キャベツのごまずあえ とうふのみそしる	たこ とうふ みそ	ぎゅうにゆう わかめ	こめ さとう	ごま	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ
25火	ごはん ぎゅうにゆう わかさぎゅうのゴロゴロビーフシチュー わかさわかめとコーンのサラダ かんじゆくうめゼリー	わかさぎゅう みそ	ぎゅうにゆう わかさわかめ	こめ さとう ゼリー	あぶら	にんじん トマトピュー レ	たまねぎ かぶ にんにく きゅうり コーン うめ
26水	うちまめいりカレーライス ぎゅうにゆう わかめサラダ らっきょう	うちまめ とりにく	ぎゅうにゆう スキムミルク こなチーズ わかめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン らっきょう
27木	ぶたキムチどん ぎゅうにゆう きりぼしだいこんのマヨあえ	ぶたにく	ぎゅうにゆう	こめ さとう	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	にんじん にら	しょうが たまねぎ はくさいキムチ きりぼしだいこん キャベツ コーン
28金	ごはん ぎゅうにゆう さばのみそに キャベツのつけもの ごもくきんぴら	さば みそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゆう ひじき	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	キャベツ きりぼしだいこん ごぼう しいたけ

アイアンの日

ふるさとの日

ふくいの地場産
学校給食