



Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional information. Includes a '健康週間' (Health Week) notice for June 4-10.



⇒ 13(火)~16(金)の献立は裏面にあります。



★6年生修学旅行(6/13~14)						
13(火)	むぎごはん			こめ	むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				653 kcal
	さばのてりやき	さば				23.2 g
	からしあえ	ちくわ	はくさい もやし ほうれんそう にんじん			21.9 g
	みそけんちんじる	なまあげ みそ	にんじん だいこん ぎょうちん	じゃがいも こんにゃく さまあぶら		1.9 g
14(水)	しよくパン / ママレード&マーガリン	だっしふんにゅう	/ オレンジ なつみかん	こむぎこ さとう ショートニング / さとう マーガリン(ぎゅうにゅういり)		747 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	クリスピーチキン	とりにく だいす	にんにく	こむぎこ かたくりこ みずあめ あぶら		25.2 g
	ごぼうサラダ	とりにく	ごぼう きゅうり にんじん	ごま サウザンアイランドドレッシング(たまごいり)		32.5 g
	もちきびとキャベツのポタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	こめこ もちきび オリーブゆ なまクリーム		3.2 g
15(木)	ごはん			こめ	あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				624 kcal
	うすらたまごくしフライ	うすらたまご		パンこ 小むぎこ あぶら		19.8 g
	ごもくまめ	だいす こんぶ	ごぼう にんじん れんこん さやえんどう ほうししいたけ	こんにゃく さとう		19.9 g
	もやしとあぶらみのみそしる	みそ	もやし にんじん えのきたけ ねぎ	あぶら		1.6 g
16(金)	じぶんのでせてそばろごはん(むぎごはん)			こめ	むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				651 kcal
	じぶんのでせてそばろごはんのぐ	おから とりにく いたたまこ	ごぼう グリンピース しょうが	さとう あぶら		24.0 g
	あおなのごますあえ		こまうな にんじん キャベツ とうもろこし	さとう ごま		16.5 g
	いももちじる	とうふ ぶたにく	にんじん 小むぎこ ねぎ	じゃがいも かたくりこ こんにゃく		2.4 g

「大根の頭にごぼう尻」食べておいしい部分をあらわした言葉で、大根は、葉のついた頭の尻、ごぼうは、しっぽの方が柔らかくておいしいといわれています。給食では、大根も丸ごと全部使いますが、お家で料理をするときは、甘みの強い頭の方をサラダやおろしに、真ん中の部分は、甘みと辛みのバランスが良いので、おでんなどの煮物、下の部分は、辛みが強いのでみそ汁や漬物にして食べるとおいしく食べられます。

「ごぼう」は葉菜として中国から伝わりました。その後、食用として栽培されるようになり、日常的に食べられているのは、世界中で日本と韓国だけだそうです。「ごぼう」独特の風味やシャキシャキとした食感が外国人には合わず「日本人は、木の根を食べている」と驚かれたそうです。しかし最近、「ごぼう」は健康によいということでフランス料理やイタリア料理などでも注目されています。

卵には、ビタミンCなどを除くほぼすべての栄養素が含まれています。そのほか、記憶力を高め、コレステロール値を低下させる作用があるレシチンなども含まれています。



給食 6月 いただきます

(毎月19日は食育の日)

よくかむと
いいこと
あるよ

消化が
よくなる

脳の
刺激を
増やす

はなす
歯並びを
よくなる

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3(1928)年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの歴史の長い取り組みです。また、6月は食育月間です。歯と口の健康と食べることはとても密接な関係があります。とりわけ「よく噛んで食べる」ことは、歯の健康だけでなく、体全体の健康を守ることに繋がります。

消化を助け、食べ過ぎ防止

よくかむことで食べ物がより細かくなります。だ液もたくさん出てきて、食べ物とよく混ぜ合うことで胃などで行う消化を助けます。さらに脳を刺激し、食べ過ぎの防止にもつながります。よくかむことはストレス解消にも役立ちます。

歯並びや発声もよくなる

やわらかいものばかり食べていると、口のまわりの筋肉が衰えて歯並びにも影響が出ます。左右の歯を使い、強くかみすぎないように注意しながら、よくかんで口のまわりの筋肉を鍛えましょう。歯並びがよいと発声もよくなります。

ひと口の量を考え、口を閉じて、意識して!

よくかむ習慣を身に付けるには、かむ回数を数えてみるのもよいでしょう。「ひと口30回」がよく目安とされます。やわらかいもの、のみこむ前に「もう一回かむ」を意識してみましょう。ひと口で入れる食べ物もほぼよい量に調整しましょう。

かみこたえのある食品もとり入れよう!

かみこたえのある食事を毎日の食事に取り入れるのも、よくかむ習慣を身に付けていくのに役立ちます。