



さわやかなお天気が続きますが、こよみの上ではもうすぐ梅雨の季節。梅雨の時期は、気温や湿度が高くなり食中毒菌が増えやすい時期になるので気をつけましょう。よくかんで食べることも、だ液がたくさん出て、食中毒予防になります。もちろん、食事の手洗いもしっかりしてくださいね。

かむことのよい効果

- 消化・吸収をよくする
- 脳の活性化
- むし歯予防
- 食べすぎ防止
- 味の情報を脳に届ける
- ストレス解消

「かむこと」には、わたしたちの体により効果がたくさんあります。例えば、だ液がたくさん出ることによって食べ物と混ざり合い消化吸収をよくしたり、口の中を酸性からもとの状態に戻してむし歯予防になったりします。また、食べ物の味を脳に届けるためにも大切です。そのほか、脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防いだり、脳を活性化させたり、ストレス解消になったりもします。

よくかむための合い言葉 この言葉はかむことの効用をわかりやすくまとめた言葉です。

ひ	み	こ	の	は	が	い	ー	ぜ
肥満防止	味覚の発達	言葉の発音はつきり	脳の発達	歯の病気予防	がん予防	胃腸快調		全力投球

出典：学校食育研究会「よく噛む」5大効果



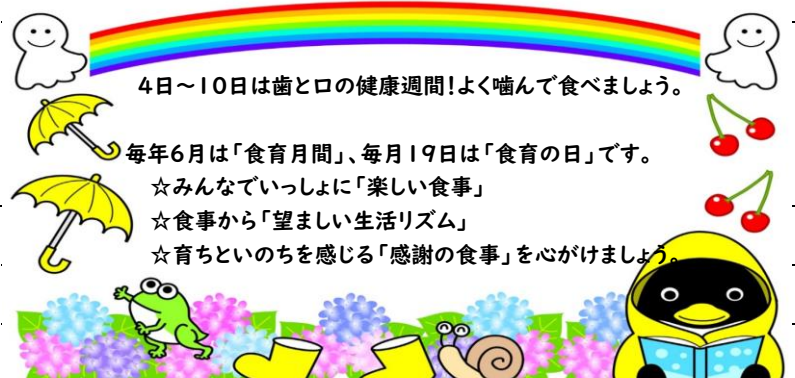
— 6月は食育月間 —

平成17年に食育基本法が施行され、食育が広く浸透するようにと、毎年6月が食育月間、毎月19日が「食育の日」と定められました。

「朝ごはんを毎日食べよう」「子どもと一緒に食事を作ろう」「なるべくみんなで食卓を囲もう」など、できることから始めましょう。

6月 予定献立表

珠洲市立みさき小学校

曜日	月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日	5日
こんだて	振替休業日	ごはん アジフライ 五色和え なめこのすまし汁 牛乳	ごはん いりどり とりだんご汁 ワッフル 牛乳	ごはん 大豆と小魚の揚げがらめ 高野豆腐の卵とじ 牛乳	ごはん ガパオライス 野菜スープ オレンジ 牛乳
赤	みさき小学校 運動会の振替休業日	牛乳・あじ・豆腐・こんぶ	牛乳・鶏肉・鶏ひき肉・卵	牛乳・大豆・煮干し・鶏肉・卵・こんぶ	牛乳・豚ひき肉・鶏ひき肉・卵・ベーコン
黄	鳩島小学校 創立バレーの振替休業日	米・サラダ油	米・板こんにやく・里芋・サラダ油・砂糖・片栗粉	米・さつまいも・片栗粉・ごま・サラダ油・砂糖・じゃがいも	米・砂糖
緑		ブロッコリー・キャベツ・もやし・人参・なめこ・ねぎ	人参・牛蒡・たけのこ・さやいんげん・れんこん・玉ねぎ・生姜・白菜・えのき・ねぎ	玉ねぎ・人参・干しシイタケ・さやいんげん	ピーマン・人参・玉ねぎ・たけのこ・キャベツ・ブロッコリー・コーン・オレンジ
	8日	9日	10日	11日	12日
こんだて	ごはん 厚焼き玉子 きんぴらごぼう みそ汁 牛乳	ごはん 鮭のマヨネーズ蒸し 酢の物 コンソメスープ 牛乳	ひじきごはん 野菜炒め みそ汁 牛乳	ごはん 鶏肉のごまがらめ 春雨サラダ 炒り豆腐 牛乳	コッペパン 焼きそば ポトフ 牛乳
赤	牛乳・卵・鶏肉・豆腐・わかめ	牛乳・鮭・油揚げ・ベーコン	牛乳・ベーコン・油揚げ・ひじき	牛乳・鶏肉・ハム・豚肉・竹輪	牛乳・豚肉・青のり・ウインナー
黄	米・しらたき・サラダ油・砂糖・ごま	米・砂糖・ごま	米・バター	米・片栗粉・サラダ油・砂糖・春雨	コッペパン・麺・サラダ油・じゃがいも
緑	ごぼう・人参・れんこん・さやいんげん・しめじ	しめじ・玉ねぎ・人参・大根・きゅうり・くらげ・小松菜・コーン	キャベツ・もやし・蕪・人参・コーン・大根・ごぼう・ねぎ	きゅうり・キャベツ・人参・玉ねぎ・さやいんげん	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・もやし・ブロッコリー
	15日	16日	17日	18日	19日
こんだて	ごはん ヒレカツ ツナサラダ コーンスープ 牛乳	ごはん 焼きビーフン 豆腐のカレー煮 牛乳	ごはん いわしのかば焼き しめじ和え みそ汁 牛乳	ごはん チンジャオロース サンラータン 牛乳	チキンライス グリーンサラダ マカロニスープ 牛乳
赤	牛乳・ツナ・豚肉・鶏肉・卵	牛乳・豚肉・鶏ひき肉・豆腐	牛乳・いわし・油揚げ・わかめ	牛乳・牛肉・豆腐・豚肉・卵	牛乳・鶏肉・チーズ・ベーコン
黄	米・サラダ油・片栗粉	米・ビーフン・サラダ油	米・砂糖・じゃがいも	米・サラダ油・砂糖・片栗粉	米・サラダ油・砂糖・マカロニ
緑	キャベツ・人参・ブロッコリー・コーン・干しいたけ・チンゲン菜	人参・玉ねぎ・干しいたけ・にら・さやいんげん	小松菜・もやし・人参・しめじ・玉ねぎ	たけのこ・ピーマン・玉ねぎ・生姜・にんにく・干しいたけ・人参・チンゲン菜	玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・コーン・ほうれん草
	22日	23日	24日	25日	26日
こんだて	ごはん 肉団子ケチャップ煮 ポテトサラダ みそ汁 牛乳	ピピンバ ワントンスープ いちごソフール 牛乳	ごはん 揚げぎょうざ もやしのナムル チゲ風豚汁 牛乳	ごはん ツナと青菜の和え物 五目うどん 牛乳	カレーライス カラフルサラダ 牛乳
赤	牛乳・肉団子・ハム・豆腐・油揚げ	牛乳・豚肉・油揚げ・ワントン・ヨーグルト	牛乳・ぎょうざ・ハム・豚肉	牛乳・ツナ・鶏肉・油揚げ・かまぼこ・こんぶ	牛乳・豚肉・ハム・チーズ
黄	米・砂糖・片栗粉・じゃがいも	米・サラダ油・砂糖・ごま	米・サラダ油・砂糖・ごま・じゃがいも・板こんにやく	米・じゃがいも・サラダ油・砂糖	米
緑	玉ねぎ・しめじ・トマト・ブロッコリー・人参・ねぎ	ぜんまい・玉ねぎ・小松菜・もやし・人参・白菜・きくらげ	もやし・キャベツ・人参・小松菜・白菜・ごぼう・大根・ねぎ・キムチ	もやし・小松菜・人参・玉ねぎ・干しいたけ・ねぎ	玉ねぎ・人参・トマト・キャベツ・ブロッコリー
	29日	30日	 <p>4日～10日は歯と口の健康週間!よく噛んで食べましょう。</p> <p>毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。</p> <p>☆みんなでいっしょに「楽しい食事」</p> <p>☆食事から「望ましい生活リズム」</p> <p>☆育ちといのちを感じる「感謝の食事」を心がけましょう。</p>		
こんだて	ごはん 照り焼きチキン ドレッシングサラダ わかめのみそ汁 牛乳	ごはん 揚げそばのピリ辛だれ おひたし 白菜のみそ汁 牛乳			
赤	牛乳・鶏肉・豆腐・ハム・わかめ	牛乳・そば・油揚げ			
黄	米	米・片栗粉・サラダ油・砂糖・ごま			
緑	キャベツ・人参・きゅうり・コーン・ブロッコリー・ねぎ	生姜・にんにく・ねぎ・小松菜・キャベツ・人参・もやし・白菜			

※献立は都合により変更することがあります。