



給食だより



R8年6月号
珠洲市学校給食
飯田共同調理場







よくかんで食べよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯は食べ物をしっかりとかむためにとても大切です。またよくかんで食べると、体によい働きがあります。歯や口の健康をたもち、よくかんで食べるためにどんなことができるでしょうか？



よくかむことの効果



<p>肥満予防</p>  <p>よくかむと脳に「おなかいっぱい！」という信号がとどき、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>脳の活性化</p>  <p>よくかんであごをたくさん動かすと、脳へ流れる血液の量が増え、脳がよく働きます。</p>	<p>消化・吸収を助ける</p>  <p>よくかむとだ液が出て、食べ物を飲み込みやすしたり、おなかへの負担を少なくしたりします。</p>	<p>むし歯予防</p>  <p>かむことによって出ただ液の働きで、虫歯を予防します。</p>
---	--	---	---

Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？



A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけられます。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものも食べて、しっかりとかむ習慣をつけましょう。

かみごたえアップ大作戦！



かむ回数を増やすために…

左のように食材を大きく切るほかにも、野菜を皮付きのまま食べたり、食事中は飲み物や汁物などの水分で流し込まないようにすると良いですよ！



今月の給食

*かみかみ給食

6月4日～10日の歯と口の健康週間に合わせて、6月の献立にはかみかみメニューがいくつか登場します。裏の献立表の★印がかみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

*ふるさと給食(16日, 19日, 25日)

6月は珠洲産の食材を使用したふるさと給食を3回実施する予定です。16日には新たまねぎ、19日には干しいたけと、25日には大豆と新たまねぎを使った給食です。珠洲の新鮮な食材を味わいましょう。





日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				Kcal	g	g	g
1	月	ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 わかめときゅうりの酢の物 具だくさんみそ汁	いわし あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん えのき	こめ さとう	マヨネーズ			607 23.0 19.2 1.5
2	火	ごはん	牛乳	★鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ コンソメスープ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり ブロッコリー たまねぎ	こめ マヨネーズ マーマレード スパゲティ じゃがいも				627 24.2 19.3 2.1
3	水	ごはん	牛乳	コロッケ ひじきと野菜のカラフル炒め えのきと豆腐のすまし汁	ぶたにく とりにく あぶらあげ だいず とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ えのき だいこん ねぎ	こめ あぶら じゃがいも さとう パンこ				628 21.5 20.6 1.7
4	木	★豚肉と野菜の カミカミ丼	牛乳	★カリポリゆかり和え しめじと厚揚げのみそ汁 ★いもけんぴパリッシュ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん しそ ほうれんそう えだまめ だいこん キャベツ	こめ かたくり おむぎ さとう ごま こんにやく ごまあぶら さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら			614 23.9 17.1 1.9
5	金	ごはん	牛乳	★ごぼう入りハンバーグ ツナサラダ アスパラとベーコンのスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう じゃがいも パンこ				600 20.3 18.3 1.7
8	月	ごはん	牛乳	★ししゃもフライ ブロッコリーのごま和え 切干大根のみそ汁	あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ブロッコリー キャベツ きりほしだいこん えのき	こめ あぶら こむぎ ごま パンこ さとう	あぶら ごま			643 23.4 21.7 1.6
9	火	ごはん	牛乳	ポークチャップ ドレッシングサラダ ベーコンポテトスープ	ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン きゅうり キャベツ トマト	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくり				613 26.1 17.9 1.8
10	水	ごはん	牛乳	★鶏肉の塩麴焼き おひたし ★田舎汁	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ もやし ねぎ ごぼう	こめ ごま じゃがいも こんにやく				627 24.9 19.9 1.9
11	木	コッペパン	牛乳	焼きそば (セルフ焼きそばパン) レタスのスープ メロンゼリー	ぶたにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン キャベツ レタス たまねぎ もやし ほししいたけ しめじ メロン果汁	コッペパン ちゅうがめん さとう				680 18.4 19.2 2.9
12	金	★キムタク チャーハン	牛乳	★豆もやしと小松菜のナムル わかめスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ キムチ たくあん コーン まめもやし ねぎ えのき	こめ あぶら むぎ ごまあぶら ごま				605 25.7 18.4 2.5
15	月	ごはん	牛乳	コーンシューマイ 野菜とベーコンの中華スープ チンゲン菜の中華スープ	ぎよにくすりみ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンさい キャベツ もやし	こめ ごまあぶら さとう たまねぎ こむぎ パンこ				634 21.7 21.4 2.1
16	火	チキン ライス	牛乳	ブロッコリーのごまマヨサラダ あさりとしん玉ねぎの コンソメスープ	とりにく あさり	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー ほうれんそう しめじ	こめ バター あぶら ごま マヨネーズ				600 22.6 14.4 2.5
17	水	ごはん	牛乳	ちくわのカレー揚げ ささみときゅうりの和え物 みそ汁	ちくわ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり えのき もやし たまねぎ キャベツ ねぎ	こめ あぶら こむぎ ごまあぶら ごま				658 27.3 19.9 2.4
18	木	ごはん	牛乳	春雨の酢の物 厚揚げとひき肉のうま煮 オレンジ	ハム あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり えだまめ キャベツ オレンジ もやし たまねぎ	こめ かたくり ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも こんにやく	ごまあぶら あぶら			665 23.7 18.5 1.3
19	金	ごはん	牛乳	魚のごまみそ焼き ★干しいたけ入り切干大根煮 もずくのすまし汁	さば あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん しょうが さいやんげん きりほしだいこん ほししいたけ えのき	こめ ごま さとう				681 28.8 24.4 1.7
22	月	ごはん	牛乳	★チキンカツ ひじきの煮物 オクラのみそ汁	とりにく ちくわ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん オクラ えだまめ なめこ ねぎ	こめ あぶら こむぎ パンこ さとう				651 24.6 22.6 2.2
23	火	ごはん	牛乳	焼肉サラダ 春雨スープ ブルーベリーゼリー	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが コーン ブロッコリー たまねぎ チンゲンさい きゅうり ブルーベリー果汁	こめ あぶら さとう ごま はるさめ				645 24.9 16.1 1.2
24	水	ごはん	牛乳	アジフライ キャベツとちくわの梅肉和え 小松菜のすまし汁	あじ ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ うめ ブロッコリー きゅうり こまつな ほししいたけ たまねぎ	こめ あぶら こむぎ パンこ さとう	あぶら			633 22.7 17.8 1.9
25	木	ごはん	牛乳	★鶏肉の照り焼き 珠洲産大豆のツナマヨ和え 新玉ねぎのみそ汁	とりにく だいたい ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さいやんげん たまねぎ だいこん	こめ マヨネーズ さとう かたくり じゃがいも				763 30.5 30.6 1.8
26	金	キーマ カレー	牛乳	グリーンサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいたい	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ コーン りんご えだまめ トマト グリーンピース きゅうり しょうが にんにく レモン汁	こめ さとう あぶら オリーブあぶら じゃがいも はちみつ	あぶら			764 26.4 25.7 2.8
29	月	ごはん	牛乳	肉だんご ブロッコリーといかの中華炒め ほうれん草のスープ	ぶたにく とりにく いか とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー しょうが パプリカ ほうれんそう	こめ あぶら さとう パンこ				642 25.0 18.5 2.2
30	火	わかめ ごはん	牛乳	キャベツの旨酢あえ 肉うどん	ぎゅうにゅう わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ えのき もやし ねぎ ごぼう たまねぎ	こめ ごま おむぎ さとう うどん				638 19.5 17.4 2.6

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。



	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	646	24.1	20.0	2.1
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満