

	月	火	金	木	金
こ ん だ て	26	27	28	29	30
	わかめサラダ えび天ぷら (代替:野菜かき揚げ) 米粉麺 和風汁	さくらんぼ2こ アスパラガスとひじきのごまサラダ すずぎの塩焼き	春雨の甘酢あえ ホイコーロー	パンパンジー いかとポテトのチリソース	うめ こんにやくの梅ドレサラダ ごま焼肉
	ごはん わふうじる 和風汁	ごはん キャベツの うま煮	ごはん わかめ スープ	ごはん はるさめ スープ	ごはん 小松菜の みそ汁
	エネルギー 606 kcal 709 kcal	692 kcal 818 kcal	668 kcal 783 kcal	667 kcal 786 kcal	693 kcal 815 kcal
	塩分 3.2 g 3.7 g	1.8 g 2.1 g	2.1 g 2.6 g	2.2 g 2.5 g	2 g 2.4 g
補うとよい食品	くだもの	きのこ類	くだもの	大豆製品	かいそう類
あか	えび 鶏肉 かまぼこ わかめ 牛乳 なると	すずぎ 鶏肉 厚揚げ みそ 牛乳 豆乳 ひじき	豚肉 かまぼこ 鶏肉 厚揚げ わかめ 牛乳 豆腐	いか 鶏肉 豚肉 牛乳	豚肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳
みどり	もやし キャベツ なめこ えのきだけ コーン 小松菜 ねぎ たけのこ しいたけ にんじん	アスパラガス キャベツ にんじん さくらんぼ 玉ねぎ もやし たけのこ きぬさや	にんにく しょうが にんじん ねぎ ピーマン えのきだけ キャベツ 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん トマト きゅうり もやし チンゲンサイ クリンピース	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ きゅうり にんじん キャベツ もやし しめじ ごぼう ピーマン 小松菜
きいろ	米粉めん 小麦粉 油 砂糖	米 油 ごま じゃが芋 砂糖	米 ごま 砂糖 ごま油 かたくり粉	米 じゃが芋 ごま油 砂糖 かたくり粉 ごま	米 ごま油 砂糖 じゃが芋 かたくり粉



6月の給食だより

見附学校給食センター
TEL (62) 2244
FAX (62) 2238

丈夫な歯を維持するには、食べたあと歯を磨くことはもちろん、カルシウムなど歯を丈夫にする栄養素をとることや、よくかんで食べることが大切とされています。6月は「歯と口の健康週間：4日～10日」があるということで給食ではかみごたえのある食品や料理をたくさん取り入れました。とくに、5日～9日はかみかみ週間として毎日かみかみ料理（★印）がです。ひとくち30回を目標によくかんで食べる習慣を身につけましょう。

丈夫な歯をつくろう！

歯をじょうぶにするおもな栄養素と食べ物

丈夫な歯を作るには、歯の原料になるカルシウムはもちろん様々な栄養素の働きが必要です。一番大事なポイントは「偏りなくバランスのよい食事をとること」です。

たんぱく質：歯や歯茎のもとになる。



カルシウム：歯の原料になる

ビタミンC：歯の内部（象牙質）を丈夫にする。
・カルシウムの吸収をよくする。
・健康な歯茎を作る。



ビタミンA：歯の表面（エナメル質）をかたく丈夫にする。



よくかんで食べよう！

よくかんで食べることでたくさんの良い効果があります。

消化吸収◎

食べものがたまかくなり、だ液と混ざり合い、胃や腸での消化・吸収がよくなります！



脳を活発に！記憶力アップ

しっかりかむことで、血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になり、「記憶力」や「集中力」が高まります。



虫歯予防

よくかむことでだ液がたくさん分泌され、その働きによって虫歯の菌が活性化しにくくなります。



肥満防止

しっかりかむことによって満腹中枢が刺激され、「満腹感」を感じやすくなるので、食べ過ぎを防ぐことになり、肥満防止につながります。



満腹感

よくかんで食べるためにこんな工夫をしてみましょう！

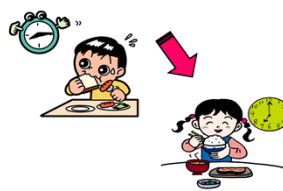
①かみごたえのある食べ物を食事に使い、材料の切り方やおきさにも変化をつけましょう。



②「早食い」をしたり、汁物やお茶などで流し込んで食べたり、しないようにしましょう。



③時間に余裕がないとあまりかまないで飲みこんでしまいがちです。食事の時間にゆとりを持ちましょう。



④おうちの方がよくかんで食べる見本を見せ、よくかんで食べるよう声をかけるようにしましょう。

