

2022. 6. 7 【給食】

今日は噛むことを意識して給食をいただきました！



お品書き
生徒作品です

六月七日(火)
虫歯予防南立
ごはん
野菜と雑穀の
かむふりかけ
牛乳
鶏とごぼうの
メンチカツ
いか人参
白玉入りけんちん汁

営業中

かみごたえあり ● 食材の噛むかむ度は？ ①

10	牛ももステーキ 豚ヒレステーキ 豚もも肉(ゆで)	さきゆ
9	鶏肉(ゆで)	イワシの佃煮
8	鶏皮 チキンステーキ	イカの刺身 酢だこ
7	ぶり豆腐	いか(ゆで) えび(ゆで)
6	スライダッチャー(ゆで) フライドポテト	さけ(焼いたもの) かまぼこ らくわ
5	ごぼう 煮こぼし 白玉団子	焼き餅
4	うどん 豚骨めん	プロセスハム
3	魚(ゆで)	ローズハム ソーセージ 肉団子
2		魚肉ソーセージ 銀だら(焼いたもの) まぐろの刺身
1	じゃがいも(ゆで) / 蓮子(ゆで) さつまいも(ゆで) / 豆腐	さけの刺身 ぶりの刺身 うなぎのかば焼き
野菜類	いも / 豆 / 大豆製品	肉類
	いも / 豆 / 大豆製品	魚介類

かみごたえあり ● 食材の噛むかむ度は？ ②

10	たくあん	かりんとう	レーズン アーモンド
9	にんじん(生) セロリ(生)		
8	餅(生) キャベツ(生)		
7	うどん 白煮揚げ らっきょう揚げ		
6	レタス(生) / きゅうり(生) 白菜(生) / 大根(生)		
5	グリーンアスパラ(ゆで) ほうれんそう(ゆで) きぬさや(ゆで) / もやし(ゆで)		
4	ふさ(ゆで) ごぼう(ゆで)	プロセスチーズ	ソフトせんべい 練りようかん
3	グリーンピース(ゆで)	ゆで卵の白身 オムレツ	クラッカー ポテトチップス ういろう
2	トマト(生) にんじん(ゆで) なす(焼し、揚げ)	だし巻き卵 ゆで卵の黄身 クリームチーズ	バタークッキー ワエハース
1	大根(ゆで) かぶ(ゆで) かぼちゃ(ゆで)	餅(焼)	カスタードプリン ゼリー
野菜類	やさしい 野菜	たろごにやむせい 肉 / 乳製品	お菓子 おかし
			果物 / ナッツ くだもの / ナッツ

よく噛む
とよいことあるよ

食材の噛むかむ度は？
栄養士さんの看板です

～ ～ ～ 今月の給食だよりから一部抜粋します ～ ～ ～



給食だより 6月号

6月の目標
健康な体づくりのための食事の摂り方を考えてみよう！

(・・・前略・・・)

また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯で、しっかりかむことは、食べることの原点です。虫歯にならないように、食事の後はしっかり歯みがきやうがいをしてください。

☆☆6月の行事食について☆☆

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

※歯と口の健康週間は、6（ム）、4（シ）にちなみ、6月4日を虫歯予防デーとしたのが始まりです。



 **6月7日(火) 虫歯予防 噛む噛む献立**

ごはん、野菜と雑穀のかむふりかけ、牛乳

鶏とごぼうのメンチカツ、いか人参、白玉入りけんちん汁

☆☆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。

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。

