

# 6月給食だより

## 給食目標 【よくかんで食べよう】

### ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から1週間は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べ、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日ごろからよくかんで食べる習慣をつけましょう。



かむってすごい！

- ◇細かくかんだ食べものは、栄養を吸収しやすくなり、消化がよくなる
- ◇あごの骨や筋肉が発達して歯並びがよくなる
- ◇食べもの本来の味を感じ、味覚が発達する
- ◇だ液が出て虫歯を防ぐ
- ◇満腹という信号が脳に伝わり食べすぎを防ぐ
- ◇脳の働きがよくなり、記憶力や集中力が高まる



月	火	水	木	金
[1日] 振替休業	[2日] 688kcal ごはん 牛乳 豆腐チゲ ちくわの磯辺揚げ	[3日] 682kcal 米粉コッペパン 牛乳 白菜クリーム煮 チキンナゲット② 洋梨シャーベット	[4日] 616kcal ごはん 牛乳 カミカミごぼう汁 いわしごまみそ煮 オレンジ	[5日] 595kcal 米粉小コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース ベーコンエッグ ブロッコリー ドレッシングあえ
[8日] 629kcal ごはん 牛乳 エビカレー 黄桃ミックス	[9日] 676kcal ごはん 牛乳 芋もち汁 春雨のごま炒め 焼きプリンタルト	[10日] 587kcal 米粉ココアパン 牛乳 野菜の米粉クリームシチュー フィッシュポーション パック中濃ソース ミニトマト②	[11日] 645kcal ごはん 牛乳 生揚げと豚肉の炒め煮 おひたし	[12日] 575kcal 小ごはん 牛乳 豚骨ラーメン ひじき入り厚焼卵 バナナ
[15日] 623kcal ごはん 牛乳 のっぺい汁 さばしょうが煮 オレンジ	[16日] 646kcal ごはん 牛乳 中華煮 鉄腕豚肉焼売②	[17日] 635kcal 食パン 牛乳 ポークビーンズ 三色ソテー いちごジャム	[18日] 644kcal ごはん 牛乳 鮭のごまみそ鍋 ひじきと切干大根炒め バナナ	[19日] 597kcal ごはん 牛乳 豆腐と豚肉のみそ炒め ほうれん草のおひたし
[22日] 665kcal ごはん 牛乳 米粉のカレーライス 福神漬 ミルクゼリー合わせ	[23日] 600kcal ごはん 牛乳 わかめスープ ビビンバ(具) アーモンド	[24日] 634kcal 米粉あずきパン 牛乳 えびだんごスープ スパイシーポテト スティックパイ	[25日] 658kcal ごはん 牛乳 炒り豆腐 ごまよごし すりおろし りんごゼリー	[26日] 526kcal 小ごはん 牛乳 きのこうどん ビック肉団子 バナナ
[29日] 624kcal ごはん 牛乳 白玉卵汁 豚肉とアスパラの スタミナ炒め オレンジ	[30日] 648kcal ごはん 牛乳 豚肉と芋の南蛮煮 白身魚天ぷら	<p>■歯や骨を丈夫にする食べものについて■ ～歯や骨の主な成分はカルシウム～ カルシウムってどんな食べものに含まれるの？ カルシウムは牛乳・乳製品・小魚・大豆製品・小松菜・海藻などに多く含まれています。 意識して食べたいですね。</p>		

※2つ以上配食する献立には、献立名の後ろの○の中に個数があります。

※日付の隣の数字は、中学年の1食あたりの目安エネルギー量です。



東旭川学校給食センター

“ポプラキッチン” Cコース