

<目標> よくかんで食べよう

日曜	献立	働く力のもと (黄)	血・肉・骨をつくる (赤)	体の調子を整える (緑)
16 木	米粉コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	マカロニクリーム煮	マカロニ、植物油、小麦粉、マーガリン、バター	鶏肉、えび、牛乳	マッシュルーム、玉ねぎ、にんじん、パセリ
	トラザンギ		たら	
	ブロッコリードレッシングあえ			ブロッコリー
17 金	いちごジャム 702kcal	いちごジャム		
	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	石狩汁	じゃがいも	鮭、ほたて、豆腐、みそ	にんじん、ごぼう、長ねぎ
	フキとコンニャクの油炒め	こんにゃく、三温糖、植物油	さつま揚げ	ふき
20 月	ふりかけ(のりごま) 584kcal	ふりかけ		
	麦ごはん/牛乳	麦ごはん	牛乳	
	野菜カレー	じゃがいも、マーガリン、バター、小麦粉	鶏肉、牛乳	にんじん、玉ねぎ、しょうが、ブロッコリー、カリフラワー、なす、とうもろこし、マッシュルーム、トマト
	福神漬			福神漬
21 火	黄桃ミックス 670kcal			パイン、みかん、黄桃
	米粉コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	和風スパゲティ(きざみのり付き)	スパゲティ、植物油	えび、いか、あさり、ベーコン、のり	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが
	チキンナゲット(2)	白絞油	チキンナゲット	
22 水	ミニトマト(2)			ミニトマト
	バナナ 603kcal			バナナ
	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	実だくさん汁	里芋、こんにゃく	豆腐、みそ	大根、にんじん、長ねぎ、玉ねぎ、ごぼう
23 木	さばみぞれ煮 587kcal		さばのみぞれ煮	
	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	炒り豆腐	三温糖、植物油	豆腐、豚肉、卵	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース
	アスパラのごま和え	ごま、三温糖		アスパラ、にんじん
24 金	オレンジ 636kcal			オレンジ
	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	昆布とじゃが芋の煮物	じゃがいも、こんにゃく、三温糖、黒砂糖	昆布、焼きちくわ	玉ねぎ、にんじん
	野菜入り肉団子			野菜入り肉団子
27 月	のり佃煮 645kcal	のり佃煮		
	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	中華煮	植物油、でん粉	うずら卵、豚肉、いか、えび	もやし、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、しいたけ
	鉄腕豚肉焼売(2)	鉄腕豚肉焼売	いわし	オレンジ
28 火	オレンジ 656kcal			オレンジ
	小ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	きのこと野菜のうどん	うどん	豚肉、油揚げ、さつま揚げ	ほうれん草、長ねぎ、まいたけ、たもぎ茸、しいたけ、にんじん
	いか天ぷら	白絞油	いか	
29 水	バナナ 563kcal			バナナ
	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	のっぺい汁	こんにゃく、じゃがいも、でん粉	鶏肉、焼きちくわ、油揚げ、焼き豆腐	ごぼう、にんじん
	豚肉とアスパラのスタミナ炒め	植物油、ごま、三温糖、ごま油	豚肉	アスパラ、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にら、にんにく
30 木	アーモンド 660kcal	アーモンド		
	ココアパン/牛乳	ココアパン	牛乳	
	米粉ニョッキのミートソース	米粉、マッシュポテト、オリーブ油	豚肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パセリ、トマト
	ベーコンエッグ		ベーコンエッグ	
	枝豆 627kcal			枝豆

かむことの大切さについて

よくかんで食べるとこんなに良いことがあります

- ① 歯や骨を丈夫にする
- ② だ液をたくさん出し、むし歯を予防する
- ③ 食べものの消化、吸収をよくする
- ④ 食べ過ぎ、肥満を防ぐ
- ⑤ 表情を豊かにする
- ⑥ 脳の働きをよくする



かみごたえのある食べもの



ごぼう

にんじん

れんこん

いか

昆布

毎日やわらかいものばかり食べていると次第にかむ力が弱くなってしまいます。食事やおやつにかみごたえのあるものを取り入れて、かむことを意識しながらおいしく食べましょう。

五感を使って味わいましょう

「五感」とは体を使って感じる五つの感覚のことで、五感を使って味わうことは、食事の満足感につながります。

- 視覚 (目) ~ 色、形、大きさ
- 嗅覚 (鼻) ~ におい、風味
- 触覚 (舌や唇) ~ 温度、歯ごたえ、舌ざわり、えぐ味、しゅ味、辛味
- 味覚 (舌) ~ 甘味、酸味、苦味、塩味、うま味
- 聴覚 (耳) ~ かんた時の音

虫歯を予防する食べ方のコツ

- ◆ 食事やおやつは時間を決めて食べる。
- ◆ 好き嫌いをせずにバランスよく食べる。
- ◆ キャラメル、あめなど歯にくっつきやすいものはなるべく控える。
- ◆ よくかんで食べる。
- ◆ 食べたあとは歯をみがく習慣をつける。



★6月の中学年の平均栄養価は カロリー626kcal、たんぱく質25.9g、脂質19.9g、食塩2.3g、カルシウム353mg、鉄3.3mg、マグネシウム95mg、ビタミンA227RE(レチノール)

ビタミンB₁ 0.40mg、ビタミンB₂ 0.52mg、ビタミンC42g、食物繊維5.8g、亜鉛3.2mg * 学校行事、物質の都合で献立が変更となる場合があります