



## &lt;目標&gt;よくかんで食べよう 末広北小学校

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 水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	みぞちゃんこ汁(新メニュー)	ごま油	鶏だんご, みそ	大根, にんじん, 白菜, もやし, 長ねぎ
	竹輪のカレー揚げ	小麦粉, 白絞油	焼きちくわ	
	オレンジ			オレンジ 707kcal
17 木	米粉小コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	ペスカトーレ	スパゲティ, オリーブ油, パター	えび, いか	マッシュルーム, 玉ねぎ, にんにく, トマト, パセリ
	ソーセージステーキ		ソーセージステーキ	
	フロッコリードレッシングあえ			ブロッコリー 647kcal
18 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	沢煮椀	いももち, 白絞油	豚肉	ごぼう, にんじん, たけのこ, しいたけ, 玉ねぎ, みつば
	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
	韓国のり		韓国のり	580kcal
21 月	麦ごはん/牛乳	麦ごはん	牛乳	
	チキンカレー	じゃがいも, 小麦粉, パター	鶏肉, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, グリンピース, マッシュルーム, たもぎ茸, エリンギ
	福神漬			福神漬
	フルーツポンチ	三温糖, 白玉	寒天	パイナップル, みかん 767kcal
22 火	小ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	卵とじうどん	うどん, 三温糖	豚肉, 油揚げ, 卵, 焼きちくわ	ごぼう, 小松菜, にんじん, 長ねぎ
	野菜入り肉団子(1)			野菜入り肉団子
	バナナ			バナナ 6217kcal
23 水	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
	ホッケ塩焼き		ほっけ	
	オレンジ			オレンジ 566kcal
24 木	食パン/牛乳	パン	牛乳	
	ガタタンスープ	植物油, でん粉	豚肉, えび, ほたて, いか, つと	キャベツ, 白菜, たけのこ, にんじん, 玉ねぎ, もやし, しいたけ, きくらげ, 長ねぎ
	ポテトコロッケ/パックソース	ポテトコロッケ, 白絞油		
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム 629kcal
25 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	ジンギスカン		ジンギスカン, 生揚げ, 大豆	もやし, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン
	切り干し大根のナムル	ごま, 三温糖, ごま油, ラー油		大根, ほうれん草, にんじん
	グレープゼリー			グレープゼリー 710kcal
28 月	運動会振替休業			
29 火	運動会予備日(弁当)			
30 水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	石狩豆乳鍋	じゃがいも	鮭, 豆腐, 豆乳, みそ	にんじん, 玉ねぎ, 白菜, 長ねぎ
	茎わかめとモヤシの中華あえ	ごま, ラー油, 三温糖	茎わかめ	もやし, にんじん, しょうが
	のり佃煮		のり	593kcal

## かむことのたいせつさについて

みなさんは、食べものを食べる時よくかんでいますか？よくかんで食べることは健康のために、とても大切なことです。



## よくかんで食べるコツ……

## しっかりよくかんで食べよう！～目安は一口30回～

★どんな味がするか意識しながら食べる



★かみごたえのある食べものを取り入れる



★食べものを飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする



★口の中の食べものを、飲みもので流し込まない



よくかんで食べると、こんな良いことがあります！

- 食べ過ぎをふせいで、肥満を予防する
- あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる
- 脳を刺激し、頭の働きをよくする
- だ液がたくさん出て、虫歯を予防する
- 食べものの味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる
- 消化を助け、栄養を吸収しやすくする



☆6月の中学年の平均栄養価は カロリー658kcal、たんぱく質26.4g、脂質19.5g、食塩2.3g、カルシウム363mg、鉄3.5mg、マグネシウム94mg、ビタミンA208RE(レチノール)

ビタミンB1 0.41mg、ビタミンB2 0.50mg、ビタミンC 40g、食物繊維4.0g、亜鉛 3.2mg \* 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります