



6月の予定献立表

令和4年 5月 31日発行
由利本荘市立東由利中学校

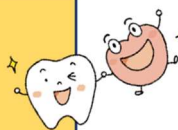



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|--|--|
| 梅雨の時期は、ジメジメと湿気が多いため、食中毒予防に向けての対策が必要です。給食時には、給食前の手洗い徹底や、清潔なエプロンの着用などを心がけ、食中毒予防に努めましょう。  | 1日 ご飯 えびしゅうまい チンジャオロース 中華スープ | 2日 カレーピラフ イタリアンサラダ 野菜のスープ | 3日 ご飯 鶏肉のつけ焼き じゃがいものきんぴら 小松菜の味噌汁 | |
| 6日 ハヤシライス 福神漬け シーザーサラダ | 7日 丸パン(切れ目入り) コーンと大豆の メンチカツ ごぼうサラダ コンソメスープ | 8日 ご飯 いかクリスピー 落と筍の炒め煮 なめこの味噌汁 | 9日 ご飯 たらのマヨネーズ焼き 茎わかめの炒り煮 じゃがいもの味噌汁 | 10日 ビビンバ丼 和風サラダ わかめスープ 歯と口の健康レモンゼリー |
| 13日 ご飯 ちぢみ 生揚げの炒め物 えのきの味噌汁 | 14日 五目うどん ポテトサラダ 冷凍パン | 15日 ご飯 さばの照り焼き 筑前煮 キャベツの味噌汁 | 16日 ゆかりご飯 棒ぎょうざ ごま和え かきたま汁 | 17日 そばろご飯 ツナ和え きのこの味噌汁 |
| 20日 振替休業日  | 21日 振替休業日 | 22日 さんまの蒲焼き丼 春雨サラダ にらの味噌汁 | 23日 焼き肉丼 ミモザサラダ すまし汁 | 24日 ご飯 きんぴら包み焼き 野菜炒め いんげんの味噌汁 |
| 27日 ご飯 いわしのレモン醤油煮 おかか和え 肉じゃが | 28日 和風スパゲティ わかめサラダ フルーン | 29日 ご飯 ハンバーグ 豆豆サラダ 豆腐のスープ | 30日 わかめご飯 ちくわの磯辺揚げ 小松菜のナムル 生揚げの味噌汁 | 牛乳は毎日つきます。 献立の内容は変更になることがあります。  |

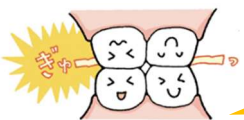


6/4(土)~6/10(金)は

「**歯と口の健康週間**」です。



みなさんは、普段の食事でどんな堅さの物を何回かんで食べていますか？よくかんで食べることは、生涯にわたっておいしく食事をしていくためにとても大切です。かみごたえのある食べ物を意識して食べることや、食後の歯みがきなどで、自分の歯をいつまでも大切にしていきましょう！






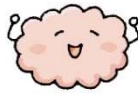


歯はこんなときにも大切です

奥歯をかみしめるとパワーが出る

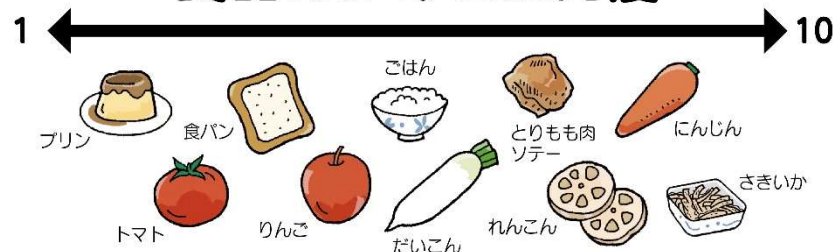
重い物を持ち上げる時や、ジャンプをするためにかがみ込む時、足を踏んばる時などに、しっかり奥歯をかみしめると筋肉の活動が高まるといわれています。

よくかむことはいいことがたくさん！

よくかむことの効果 

| | |
|---|---|
| よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。  | あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。  |
| よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。  | かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。  |

食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)