6月の献立表

由利本荘市立本荘南中学校

＊牛乳は毎日（３日以外）つきます。＊物資の都合により献立が変更になることがあります。

月	火	水	木	金
１日 ごはん いわしのオレンジ煮 野菜炒め けんちん汁 今月の給食では、旬を味わい、歯の健康や世界の料理について知ることができます。健康や食文化について食べて学びましょう。	**２日**（旬） ごはん 野菜焼きつくね ふきのうま煮 キャベツのみそ汁 ふきはキク科の植物で、春になると山菜として日本全国で食べられます。独特の風味と苦味があり、春を感じさせてくれます。	**３日** ジョア（ストロベリー） 豚骨しょうゆラーメン じゃがいもの ピリ辛みそ炒め 今日は牛乳の代わりに飲むヨーグルトのジョアがつきます。ヨーグルトは発酵食品なので、牛乳よりお腹に優しい食材です。	**４日**（旬） チキンカレー 由利本荘市産 アスパラコーンソテー 歯と口の健康週間 4～10日は「歯と口の健康週間」です。かむことを意識できるよう、かみ応えのある食材や、カルシウム強化メニューが登場します。	**５日** 麻婆丼 中華スープ 豆腐には骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。ひとくち30回を目安に食べましょう。
８日（旬） かみかみ豚丼 小松菜のみそ汁 リンゴとカルピスゼリー 噛みごたえのあるごぼうやたけのこ、木耳などの食材を取り入れた豚丼です。旬のたけのこ入りです！	**９日** ごはん 鶏の唐揚げ 中華ひじき 酸辣湯 歯と口の健康週間 酸辣湯（サンラータン）とは、中国のスープで、酸味と辛味が特徴です。ほうれん草や切り干し大根、卵、豆腐など具材たっぷり。	**１０日** 米粉パン ポテトトマトグラタン ブロッコリーコーン炒め 肉団子スープ 噛むことは、食べすぎを防いだり、むし歯を予防したりする効果があります。歯磨きでは磨き残しがないようにしましょう。	**１１日** ごはん 豚肉の甘だれ焼き 切り干し大根の炒め煮 わかめのみそ汁 豚肉に含まれるビタミンBは、疲労回復に効果的な優秀食材です。発酵食品のみそも摂ることで体への吸収が高まります。	**１２日** ごはん ほっけの塩焼き 高野豆腐のカレー炒め 白菜のみそ汁 骨を育てて背を伸ばすには、カルシウムを含む食品をとりながら、適度な運動と睡眠で成長ホルモンの分泌を促すことが大切です。
１５日（旬） トマトハヤシライス 由利本荘市産 アスパラポテトソテー トマトにはビタミンとミネラル・食物繊維が含まれています。油で炒めるとトマトから栄養が溶け出し、体に吸収されやすくなります。	**１６日** ごはん あじフライ きんぴらごぼう なめこのみそ汁 ごぼうにはビタミンB群やビタミンEなどがある程度含まれています。よく知られている栄養として食物繊維、ミネラルも豊富です。	**１７日** ピタパン メキシコ グリルチキン まめまめソテー レタストマトスープ メキシコでは豆やトマト料理が多くあり、トルティーヤという薄いパンで包んで食べます。給食では代わりに、ピタパンが登場！割って中のポケットに具を入れて食べましょう。	**１８日** ソースカツ丼 （ソースカツ・ゆで野菜） 大根のみそ汁 中学総合体育大会　応援献立 今日のソースカツ丼のソースは特製の手作りソースです。ごはん、ゆで野菜、カツの順で盛り付けて味わいましょう。	**１９日** 韓国 豚キムチ丼 押し麦スープ ワールドカップのメキシコの対戦国の韓国の料理が登場です。クッパとは、スープごはんを意味します。給食では押麦をいれています。
２２日 地区総体 振替休業日 	**２３日** 地区総体 振替休業日 	**２４日**（旬） カレーうどん 切り干し大根のツナソテー あじさいゼリー 切り干し大根はかみ応えのある食材です。かむ動作は歯や筋肉に刺激を与えて、歯を丈夫にしてくれます。	**２５日** ごはん 棒餃子 回鍋肉 春雨スープ 「回鍋肉」は、いったん調理した肉を、もう一度なべに戻して作る料理という意味があります。豚のかたまり肉をゆでて、食べやすい大きさに切って調理されていたのでこのように呼ばれます。	**２６日** ごはん さばの生姜煮 こんにゃくのおかか炒め 絹揚げのみそ汁 気温の高い時期は食中毒のリスクが高まります。食中毒菌は、20～50℃の温度帯でよく増えるので、料理を作ったら放置せず、早めに食べきるようにしましょう。
２９日 ごはん 春巻き メンマの炒め物 わかめスープ カルシウムをしっかりとることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。牛乳はもちろん、いろいろな食品でとりましょう。	**３０日** ごはん いわしのみぞれ煮 キャベツの塩昆布炒め 豚汁 食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。食事の前後は手洗いを確実に！			

6月は食育月間！今が美味しい“旬”を味わおう！

６月は「食育月間」といって、全国で食べ物や食べ方について考えるイベントがたくさん行われます。給食では、歯や骨をじょうぶにする「かみかみメニュー」や日本の郷土料理、世界各国の料理が登場します。初めての味や色々な食文化を知ることで、新しい食べ物にチャレンジする力を身につけてほしいと思います。

①旬を味わう（旬）マークが目印

きゅうりやトマトなどの夏野菜が出回ってきました。栄養価も高く、水分補給もできます。

②歯を丈夫に

カルシウムは歯の主な成分です。牛乳・チーズ・小魚・青菜などを積極的に食べましょう。

③世界の料理

今月はワールドカップが開催されます。サッカーを通じて開催国や対戦国の料理を味わい、食経験を広げるきっかけに！

6月４日から10日は 歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。

唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。

©少年写真新聞社2023

骨や歯をつくる カルシウム

魚介類

しじみ　干しエビ　小魚類

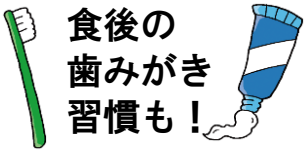
乳製品

大豆製品

豆腐　納豆　厚揚げ

野菜・海藻・種実類

チンゲンサイ　ひじき　小松菜　ごま



食後の歯みがき習慣も！

歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままでいると、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。