



給食だより



※牛乳は毎日つきます。
※物資の都合により献立が変更
になることがあります。

由利本荘市北部学校給食センター

月	火	水	木	金
2日 796 kcal ・カレーそば丼 ・もやしのスープ ・サワーゼリー	3日 794 kcal ・ごはん ・鶏肉のごまみそ焼き(2個) ・小松菜の煮びたし ・豆腐のみそ汁	4日 777 kcal ・ごはん ・さばの塩焼き ・きんぴらごぼう ・油揚げのみそ汁	5日 665 kcal ・五目うどん ・こんにゃくサラダ ・シークワサータルト	6日 772 kcal ・ごはん ・野菜ぎょうざ(2個) ・ホイコーロー ・にらたまスープ
歯と口の健康週間				
9日 722 kcal ・わかめごはん ・厚焼き玉子 ・筑前煮 ・えのきのみそ汁	10日 774 kcal ・かみかみ豚丼 ・ごま中華スープ ・歯と口の健康週間ゼリー	11日 838 kcal ・ハヤシライス ・ブロッコリーサラダ	12日 771 kcal ・セルフカツバーガー ・丸パン(切れ目入り) ・チキンカツ ・サラダ・タルタルソース ・ABCスープ	13日 721 kcal ・ごはん ・いわしの生姜煮 ・茎わかめの炒り煮 ・しめじのみそ汁
16日 754 kcal ・ごはん ・シュウマイ(2個) ・豚こまブルコギ ・ワンタンスープ	17日 767 kcal ・ごはん ・つくね(2個) ・高野豆腐の炒め物 ・じゃがいものみそ汁	18日 791 kcal ・ごはん ・サバのみそ煮 ・切り干し大根の炒り煮 ・小松菜のみそ汁	19日 779 kcal ・スパゲッティミートソース ・アスパラごまサラダ ・メロンクリーム ・ソーダ風ゼリー	20日 964 kcal ・カツカレー ・フルーツゼリーポンチ
23日 振替休業日	24日 振替休業日	25日 753 kcal ・ごはん ・赤魚の竜田揚げ ・塩昆布和え ・麩のみそ汁	26日 736 kcal ・コッペパン ・キャラメルクリーム ・肉団子(ケチャップ味)(2個) ・えだまめサラダ ・レタスのスープ	27日 775 kcal ・スタミナ丼 ・キャベツのみそ汁 ・オレンジゼリー
30日 815 kcal ・ごはん ・アジフライ ・バックソース ・元気サラダ ・豚汁	えだまめってどんな野菜？ えだまめは、大豆を若いうちに収穫したものです。枝つきのまま売られたり、ゆでたりしたことから、その名がついたといわれています。「畑の肉」といわれる大豆と同じようにたんぱく質がたくさん含まれています。 まめちしき レタスは加熱してもおいしい！ 日本では生で食べることが多いレタスですが、鍋物や炒め物、給食で提供しているようなスープなどにもおいしく食べられます。また、加熱するとかさが減ってたくさんの量を食べられます。			



歯と口の健康週間



6月4日から10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になることはありませんか？この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。

カルシウムが多い食べ物

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつつたり、体のさまざまな機能を調節したりする働きがあります。牛乳、小魚、大豆製品、海藻、青菜やごまなどにたくさん含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。カルシウムをしっかり摂ることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を予防できる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。



よくかむことの効果

- ①よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。
- ②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。
- ③よくかむと唾液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。
- ④かむことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防します。

かみごたえのある食べ物を食べよう！

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。歯と口の健康週間中の給食には、こんにゃくやたけのこ、ごぼう、大豆など、かみごたえのある食材がたくさん登場します。かみごたえのある食材を使った料理は本字にしているので、この機会によくかんで食べることを意識してみましょう。

？手洗いクイズ？

問題. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい。



① ○
② ×