6月 きゅうしょくだより

※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 684 kcal ・カレーそぼろ丼 NEW ・もやしのスープ ・サワーゼリー	3日 692 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 655 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 590 kcal ・**五目うどん** ・**こんにゃくサラダ** ・シークワーサータルト NEW	6日 669 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**
9日 608 kcal ・わかめごはん ・厚焼き玉子 ・**筑前煮** ・**えのきのみそ汁**	10日 658 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 711 kcal ・ハヤシライス ・ブロッコリーサラダ	12日 579 kcal NEW ・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 603 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 648 kcal ・ごはん ・シュウマイ(2個) ・豚こまプルコギ ・ワンタンスープ	17日 669 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 649 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 671 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 NEW ソーダ風ゼリー	20日 813 kcal ・カツカレー ・フルーツゼリーポンチ
23日 607 kcal ・ごはん ・グリルチキン(醤油) ・おからの炒め煮 ・だいこんのみそ汁	24日 573 kcal ・塩焼きそば NEW ・わかめスープ ・豆乳プリン	25日 638 kcal ・ごはん ・赤魚の竜田揚げ ・塩昆布和え ・麩のみそ汁	26日 586 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 669 kcal ・スタミナ丼 ・キャベツのみそ汁 ・オレンジゼリー
30日 686 kcal ・ごはん ・アジフライ ・パックソース ・元気サラダ ・豚汁				

まめちしき

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。

26日の給食に登場！

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して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。気になるところはありませんか？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、丈夫な歯や骨をつくったり、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とることで、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。

4日～10日の給食に登場！

よくかむことの効果

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。

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よくかむとだ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だ液の働きで、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**太字**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。

かみごたえのある食べ物

？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。

答え ② × です。
アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うことが効果的です。そして、手洗いの後は必ず清潔なタオルやハンカチで手をふきましょう。