



# 6月の予定献立表

令和5年 5月 31日発行

由利本荘市立矢島小学校

月	火	水	木	金
<p>梅雨の時期は、ジメジメと湿気が多いため、<b>食中毒</b>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。</p>	<p><b>手洗いを直そう!</b></p> <p>指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに。</p> <p>泡や汚れが残らないように、洗います。</p> <p>清潔なハンカチやタオルでふきましょう。</p>		<p>1日</p> <p>ごはん えびしゅうまい ホイコーロー じゅんさいのすまし汁</p>	<p>2日</p> <p>山菜うどん もち米の肉だんご (北海道)牛乳プリン</p>
<p>5日</p> <p>ごはん さんまの生姜煮 こんにゃくきんぴら とん汁</p>	<p>6日</p> <p>ソースカツ丼 大根のみそ汁 ラフランスゼリー</p>	<p>7日</p> <p>ごはん さけのマヨネーズ焼き すき昆布の炒めもの キャベツのみそ汁</p>	<p>8日 *自然教室5年生</p> <p>チキンカレー 福神漬 フルーツポンチ</p>	<p>9日 *自然教室5年生</p> <p>焼きそば 中華コーンスープ 果物(オレンジ)</p>
<p>12日</p> <p>五目ごはん 厚焼き卵 小松菜のナムル 若竹汁</p>	<p>13日</p> <p>ごはん 鶏肉の照り焼き おひたし 根菜汁</p>	<p>14日</p> <p>(スライス)丸パン ハンバーグ カラフルサラダ ポトフ</p>	<p>15日</p> <p>ごはん さばのみそ煮 豚肉とキャベツの炒めもの じゃがいものみそ汁</p>	<p>16日</p> <p>ほうれん草のクリーム スパゲティ 元気サラダ ぶどうゼリー</p>
<p>19日</p> <p>ごはん ふりかけ ささみのレモン ソースかけ のり酢和え けんちん汁</p>	<p>20日</p> <p>ごはん いわしの梅煮 ゆで野菜 肉じゃが</p>	<p>21日</p> <p>麻婆丼 春雨サラダ わんたんスープ</p>	<p>22日 ☆6年生修学旅行</p> <p>ごはん 肉だんご おかか和え ごま汁</p>	<p>23日 ☆6年生修学旅行</p> <p>みそラーメン ピザ春巻 ジャージーヨーグルト</p>
<p>26日</p> <p>ビビンバ丼 ショーロンポー もずくスープ</p>	<p>27日</p> <p>ごはん さけチーズフライ ひじきの炒め煮 豆腐とねぎのみそ汁</p>	<p>28日</p> <p>バターロール 鶏肉のマスタード焼き フロッキーサラダ 野菜スープ</p>	<p>29日</p> <p>ごはん ほっけの塩焼き 切り干し大根とツナのサラダ なすのみそ汁</p>	<p>30日</p> <p>たんめん ぎょうざ ブルーベリーゼリー</p>

6/4(日)~6/10(土)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。

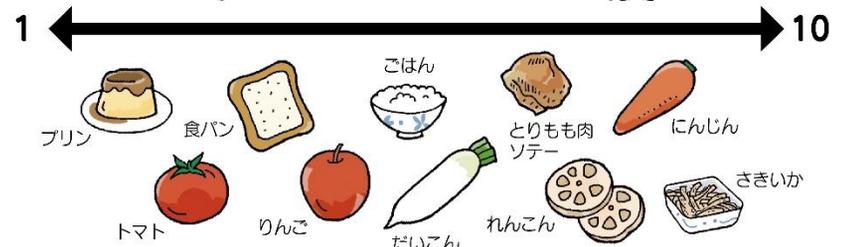
※牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。

## 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)