



6月の予定献立表

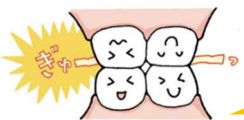
令和5年 5月 31日発行
由利本荘市立矢島中学校



月	火	水	木	金
<p>梅雨の時期は、ジメジメと湿気が多いため、手洗いを覚直そう! 食中毒予防に向けての対策が必要です。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。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>1日 ごはん えびしゅうまい 回鍋肉(ホイコーロー) かきたま汁</p>	<p>2日 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 ごはん ほっけの塩焼き こんにゃくきんぴら 豚汁</p>	<p>6日 ソースカツ丼 大根のみそ汁 ラフランスゼリー</p>	<p>7日 ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁</p>	<p>8日 チキンカレー フルーツポンチ</p>	<p>9日 焼きそば ぎょうざ 中華コーンスープ</p>
<p>12日 五目ごはん 厚焼き卵 小松菜のナムル 若竹汁</p>	<p>13日 ごはん 鯖のみそ煮 豚肉とキャベツの炒めもの ほうれん草のみそ汁</p>	<p>14日 丸パン ハンバーグ カラフルサラダ ポトフ</p>	<p>15日 ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜の煮浸し 根菜汁</p>	<p>16日 ほうれん草のクリームソース スパゲティー 元気サラダ オレンジゼリー</p>
<p>19日 振替休業日</p>	<p>20日 振替休業日</p>	<p>21日 麻婆丼 春雨サラダ わんたんスープ</p>	<p>22日 ごはん 松風焼き のり酢和え けんちん汁</p>	<p>23日 みそラーメン ピザ春巻 ジャージーヨーグルト</p>
<p>26日 そばろ丼 和風サラダ なすのみそ汁</p>	<p>27日 花結びごはん さけチーズフライ ごま和え 豆腐とねぎのみそ汁</p>	<p>28日 バターロール 鶏肉のマスタード焼き フロッキーサラダ ミネストローネ</p>	<p>29日 ごはん ふいかけ 肉団子 切り干し大根と ささみのサラダ 野菜スープ</p>	<p>30日 たんめん スコッチエッグ 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)