

6月 給食だより

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。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



よくかむことの効果

<p>肥満予防</p>	<p>脳の活性化</p>	<p>消化・吸収を助ける</p>	<p>むし歯予防</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。</p>

Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。



給食レシピ★チキンチキンごぼう

- 〈材料（1人分量）〉
- 鶏モモ肉…40g
 - 塩…0.04g
 - こしょう…0.02g
 - 醤油…0.2g
 - にんにく…0.2g
 - 片栗粉…8g
 - 揚げ油…適量
 - ごぼう…25g
 - 人参…10g
 - 枝豆（豆のみ）…10g
- 【タレの材料】
- 醤油…4g
 - みりん…3.5g
 - 酒…2g
 - 砂糖…1.5g

- 〈作り方〉
- 鶏肉は1.5cm角に切り、塩、こしょう、醤油、すりおろしたにんにくで下味をつける。
 - ごぼうは厚さ3mmの斜め小口、人参は厚さ5mmのいちよう切りにする。
 - ごぼうを揚げ油で素揚げする。
 - 下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶして揚げ油で揚げる。
 - 人参と枝豆を柔らかくなるまでゆでる。
 - タレの材料を合わせて加熱する。
 - 水気をきったゆでた人参と枝豆、揚げた鶏肉とごぼう、タレを混ぜ合わせて完成！

6月 給食予定献立表

東国分爽風学園
いちかわりつ ちや しやうがこ
市川市立岩谷小学校

日	曜日	こんだて		あか ち ぼね にく 血や骨、肉を つくるもの	ま ねつ ちから 熱や力に なるもの	みどり からだちようし 体の調子を と 整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゆうにゆう	しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゆうにゆう							
3月		ごはん	ごはん	こめ	こめ	エネルギー	558 kcal			
		ちくさやき	とりにく ひじき チーズ たまご	あぶら さとう	にんじん たまねぎ	たんぱく質	24.3 g			
		ごまあえ		ごま さとう	ごまつな もやし にんじん	脂質	17.7 g			
		だいこんとぶたにくのうまに ぎゆうにゆう	ぶたにく さばふし ぎゆうにゆう	あぶら じゃがいも こんにやく さとう	だいこん にんじん しいたけ じゃけのこ さやいんげん	食塩相当量	1.8 g			
4火		ごはん	ごはん	こめ	こめ	エネルギー	704 kcal			
		チキンチキンごぼう	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	にんにく ごぼう にんじん えだまめ	たんぱく質	27.6 g			
		おろちもスープ	ぶたにく とうふ たまご さばふし	マロニー かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ	脂質	27.4 g			
		アゼロラゼリー	アガー	さとう	アゼロラ	食塩相当量	1.8 g			
5水		ナポリタン	ぶたにく ベーコン	スパグッティ オリーブオイル パター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト	エネルギー	565 kcal			
		マゼドアンサラダ	チーズ ハム	じゃがいも あぶら さとう	きゅうり にんじん コーン	たんぱく質	20.8 g			
		ハンニレモンラスク		フランスパン パター はちみつ さとう	レモン	脂質	22.7 g			
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう			食塩相当量	2.1 g			
6木		ごはん	ごはん	こめ おおむぎ	こめ	エネルギー	620 kcal			
		かみかみかきあげどんのく	さきいか だいず きわかめ	こめかたくりこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ	たんぱく質	20.0 g			
		あおなとあぶらあげのみそしる	わかめ あぶらあげ みそ さばふし	アガー	だいこん たまねぎ にんじん ごまつな	脂質	16.2 g			
		オレンジゼリー	ぎゆうにゆう	アガー	オレンジ	食塩相当量	3.0 g			
7金		ごはん	ごはん	こめ	こめ	エネルギー	590 kcal			
		さばのこうみやき	さば	さとう ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ	たんぱく質	31.4 g			
		さんしょくおひたし	かつおぶし	じゃがいも こんにやく	もやし ごまつな にんじん	脂質	21.1 g			
		とんじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ さばふし みそ	さとう かたくりこ	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ	食塩相当量	1.6 g			
10月		あじさいごはん	あじさい	こめ	ゆかり うめ えだまめ	エネルギー	543 kcal			
		ちくわのカルシウムあげ	ちくわ	こめさとう	こめさとう	たんぱく質	25.3 g			
		なまあげのくみそ	ぶたにく だいず みそ なまあげ さばふし	あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ じゃけのこ しいたけ さやいんげん	脂質	18.1 g			
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう			食塩相当量	2.2 g			
11火		ごはん	ごはん	こめ おおむぎ	こめ	エネルギー	644 kcal			
		ホイコーローどんのく	ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ピーマン	たんぱく質	26.5 g			
		パンサンズ	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん どうがらし	脂質	18.9 g			
		あんにとんかつ	ぎゆうにゆう	さとう	バナナ みかん	食塩相当量	2.2 g			
12水		ココアあげはん	ココア	こめ	こめ	エネルギー	712 kcal			
		ポークビーンズ	豚肉	あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト	たんぱく質	27.1 g			
		コールスローサラダ	ハム	さとう あぶら	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ	脂質	29.9 g			
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう			食塩相当量	2.6 g			
13木		ごはん	ごはん	こめ おおむぎ	こめ	エネルギー	545 kcal			
		じしやものいそへあげ	ししやも あおのり	こむぎ エッグケアマヨネーズ あぶら	キャベツ きゅうり だいこん	たんぱく質	22.9 g			
		わふうサラダ	ハム かいそう かつおぶし	あぶら さとう	ごまつな もやし にんじん	脂質	21.0 g			
		かきたまじる	とうふ たまご さばふし こんにやく	かたくりこ	ごまつな もやし しいたけ たまねぎ	食塩相当量	2.1 g			
14金		ごはん	ごはん	こめ おおむぎ	こめ	エネルギー	561 kcal			
		さんがやき	あじ ぶたにく みそ おから	パンこ	しょうが ながねぎ	たんぱく質	29.7 g			
		ぎょうとくのりあえ	のり	ごまあぶら	ごまつな もやし にんじん	脂質	18.2 g			
		こんさいじる	とうふ さばふし みそ	じゃがいも こんにやく	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ	食塩相当量	2.0 g			
17月		ごはん	ごはん	こめ おおむぎ	こめ	エネルギー	645 kcal			
		しせんまーぼーとうふどんのく	ぶたにく とうふ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ ながねぎ じゃけのこ ころ	たんぱく質	27.2 g			
		バナナゼリー	とりにく	ごま さとう	きゅうり にんじん もやし しょうが	脂質	18.3 g			
		ブルーベリーたま	しょうが	しょうが	みかん バナナ アヲアココ	食塩相当量	2.1 g			

日	曜日	こんだて		あか ち ぼね にく 血や骨、肉を つくるもの	ま ねつ ちから 熱や力に なるもの	みどり からだちようし 体の調子を と 整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゆうにゆう	しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゆうにゆう							
18火		タコライス	ぶたにく だいず チーズ	こめ おおむぎ オリーブオイル	こめ	エネルギー	556 kcal			
		パリパリサラダ	とりにく	あぶら さとう	ごぼう れんこん キャベツ きゅうり にんじん	たんぱく質	18.9 g			
		バナナ			バナナ	脂質	17.3 g			
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう			食塩相当量	1.9 g			
19水		ひやしきつねうどん	さばふし こんにやく あぶらあげ ぶたにく わかめ たまご	うどん さとう	もやし きゅうり トマト にんじん しょうが	エネルギー	580 kcal			
		とりのてんぷら	とりにく	こむぎこ あぶら	ごむぎこ あぶら	たんぱく質	24.8 g			
		さつまいものてんぷら	さつまいも	さつまいも ちむぎこ あぶら	さつまいも ちむぎこ あぶら	脂質	27.1 g			
		ひじきとツナのサラダ	ツナ ひじき	エッグケアマヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり かぼちゃ	食塩相当量	3.2 g			
20木		ごはん	ごはん	こめ おおむぎ	こめ	エネルギー	612 kcal			
		なまあげのちゅうがいため	ぶたにく うすらたまご なまあげ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく さやいんげん じゃけのこ しいたけ	たんぱく質	28.8 g			
		ワンダンスープ	ぶたにく	わんだん ごまあぶら	はくさい にんじん たまねぎ ころ	脂質	21.1 g			
		メロン	メロン		メロン	食塩相当量	2.4 g			
21金		ごはん	ごはん	こめ	こめ	エネルギー	569 kcal			
		いわしのかばやき	いわし	こむぎこ あぶら さとう ごま	しょうが	たんぱく質	25.3 g			
		ごますあえ	ごまつな	ごまつな もやし にんじん	ごまつな もやし にんじん	脂質	19.1 g			
		じゃがいもとわかめのみそしる	あぶらあげ わかめ みそ さばふし	じゃがいも	だいこん にんじん たまねぎ	食塩相当量	2.0 g			
24月		ごはん	ごはん	こめ おおむぎ	こめ	エネルギー	631 kcal			
		あぶらたまどんのく	あぶらあげ たまご さばふし のり	さとう	たまねぎ にんじん ごまつな	たんぱく質	29.0 g			
		はるさめサラダ	とりにく	はるさめ ごま あぶら ごまあぶら さとう	きゅうり もやし にんじん	脂質	24.2 g			
		けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ さばふし	あぶら じゃがいも こんにやく	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ	食塩相当量	2.8 g			
25火		ごはん	ごはん	こめ	こめ	エネルギー	581 kcal			
		手作りじゃこすりかけ	ちりめんじゃこ かつおぶし のり	ごま	ごま	たんぱく質	24.9 g			
		にくだんこのうまに	とりにく ぶたにく だいず とうふ うすらたまご	あぶら パンこ じゃがいも さとう かたくりこ	たまねぎ しょうが にんじん じゃけのこ しいたけ さやいんげん	脂質	18.3 g			
		ミニトマトのさっぱり漬け	さとう	さとう	ミニトマト きゅうり にんじん たまねぎ	食塩相当量	2.6 g			
26水		ピザトースト	ハム チーズ	しょくパン オリーブオイル	たまねぎ ピーマン	エネルギー	544 kcal			
		ひよこまめのサラダ	ツナ ハム ひよこまめ	あぶら	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	たんぱく質	24.5 g			
		なつやすみのポトフ	ぶたにく ウインナー	じゃがいも	たまねぎ にんじん スズキコ とうがん キャベツ	脂質	22.0 g			
		れいとうみかん	みかん		みかん	食塩相当量	2.7 g			
27木		ごはん	ごはん	こめ	こめ	エネルギー	604 kcal			
		チキンハンバーグたまねぎソース	とうふ おから とりにく	さとう パンこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが だいこん	たんぱく質	26.9 g			
		わかめコーンサラダ	わかめ ツナ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	脂質	20.4 g			
		ぐだくさんみそしる	あぶらあげ とうふ さばふし みそ	じゃがいも こんにやく	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ	食塩相当量	2.6 g			
28金		キャロットピラフ	とりにく	こめ オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ	エネルギー	683 kcal			
		アメリカンドック	ソーセージ	ミックスこ あぶら	たんぱく質	24.1 g				
		ABCスープ	ベーコン ひよこまめ	あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん ごまつな コーン	脂質	25.6 g			
		スイカ	スイカ		すいか	食塩相当量	2.7 g			
29土		ドライカレー	だいず ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら パター	にんにく にんじん たまねぎ コーン さやいんげん	エネルギー	617 kcal			
		げんきサラダ	ハム こんにやく かつおぶし	オリーブオイル さとう	きゅうり キャベツ トマト にんじん コーン	たんぱく質	21.2 g			
		フルーツヨーグルト	とうふ ヨーグルト	さとう	みかん バナナ バイン	脂質	19.5 g			
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう			食塩相当量	2.4 g			

栄養士の5月平均値	
エネルギー	603 kcal
たんぱく質	25.3 g
脂質	21.1 g
食塩相当量	2.3 g