

令和5年度 6月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立鶴指小学校

Table with columns: 日, 曜日, しゅしょくおかず(主菜), おかず(副菜), 牛乳, 血や骨、肉をつくるもの, 熱や力になるもの, 体の調子を整えるもの, 栄養価. Rows include meals like ナンピザ, ごはんちくさやき, さけのコロコロさくらあげ, ジャーチャーめん, ごはんぶたキムチ, さばのみそにゆかりあえ, ポークカレーライス, うめごはん, ハムコーンピラフ, ビビンバ, and 千葉県民の日.

Table with columns: 日, 曜日, しゅしょくおかず(主菜), おかず(副菜), 牛乳, 血や骨、肉をつくるもの, 熱や力になるもの, 体の調子を整えるもの, 栄養価. Rows include meals like ごはんさわらのなんぼんづけ, ひやしきつねうどん, たこめし, チャーハン, ごはんなつどうあえ, あぶたまご, ナネコくんだんぱん, ごはんホックフライ, キャロットライス, and ごはんかんさくおい.

6/4~10は歯と口の健康週間

入梅

ちばもりだんご

6月の行事食や食材について
★6/4~10は歯と口の健康週間です。よくかんで食べることで、多くのメリットがあります。詳しくは裏面をご覧ください。
★「入梅」は、梅雨の季節に入る最初の日のことで6/11頃をいいます。「梅の熟す時期の雨」という意味で「梅雨」と呼ばれるようになったともいわれています。梅をつかったまごはんや、見頃の紫陽花をイメージしたゼリーが登場します。
★6/15は千葉県民の日です。翌日の6/16日は千葉県産の食材を多く使った「ちばもりだんごさんメニュー」です。詳しくはランチタイム日よりお知らせします。
★「夏至」は、1年のうちで昼の時間が一番長い日のことで、この日から徐々に本格的な夏がやってきます。関西地方では夏至の日にタコを食べる風習もあります。また、お日さまをイメージしたゼリーを作る予定です。
★初夏にはおいしいくだものが回り回ります。給食でも、富里市のすいか、山形県のさくらんぼ、茨城県のメロンなどが登場します。旬の味を楽しんでください。

栄養価の月平均値 (3.4年生)
エネルギー 587 kcal
たんぱく質 25.1 g
脂質 19.6 g
食塩相当量 2.2 g

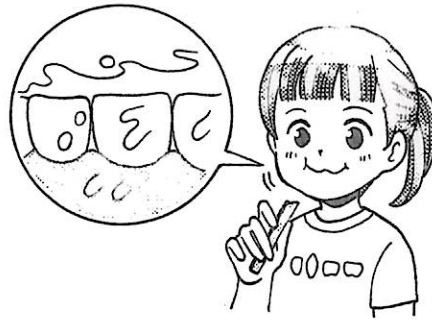
令和5年度 6月給食だより

市川市立鶴指小学校
市川市立大洲幼稚園

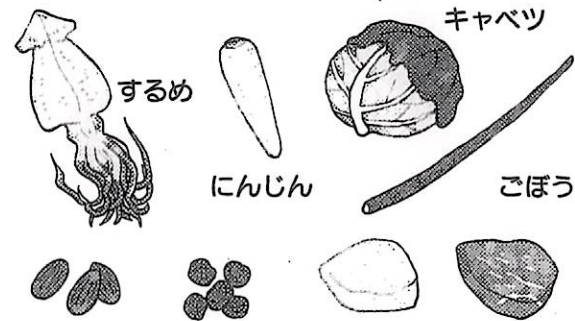
生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



かむ力をつける食べ物



アーモンド 干しぶどう 豚肉(ヒレ) 牛肉(モモ)

食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

ゆっくりよくかんで食べよう!



早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。

手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで



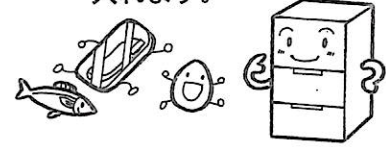
食中毒を予防するために

6月に入りました。暑くてじめじめとした時期は「食中毒」に注意しましょう。

菌を につけない
基本は手洗いです。



菌を 増やさない
購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。



菌を やっつける
調理の時は十分に加熱を。



主な食材の産地 5月

米	千葉	牛乳	千葉・東京	豚肉	千葉	ねぎ	千葉
玉葱	千葉	キャベツ	愛知	ピーマン	茨城	もやし	栃木
きゅうり	埼玉	小松菜	千葉	白菜	茨城	大根	千葉
いんげん	茨城	ごぼう	青森	アスパラガス	長野	パプリカ	茨城・群馬
にんじん	千葉	じゃがいも	鹿児島	みしょうかん	愛媛	そろまめ	茨城

