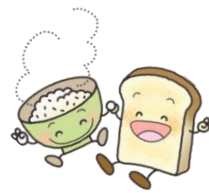


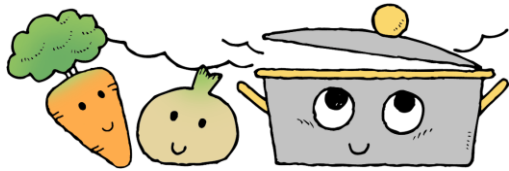
6月食育だより



令和4年5月31日
栗島浦村立栗島浦小中学校
お家の人と一緒に読みましょう

6月の目標

よくかんで食べよう



ごはんを食べるときはしっかりよくかんでいますか？

かむことにはメリットがたくさんあります。よくかむことによって、食べ物の消化を助けたり、脳を刺激して発達を促したり、病気の予防をしたり、様々なよい効果をもたらします。

「ひみこのはがーぜ」という言葉をもとに、かむことの大切さを学びましょう。

ひ：肥満防止

ゆっくりよくかんで食べることで、食べすぎを防ぎます。

み：味覚の発達

食べ物の形や固さを感じることができ、味がよくわかるようになります。

こ：言葉の発達

口の周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりします。

の：脳の発達

脳に流れる血液の量が増えるので、子どもは脳が発達します。

は：歯の病気予防

よくかむと唾液がたくさん出ます。唾液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用もあり、むし歯や歯肉炎の予防につながります。

が：ガンの予防

唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が、食品の発がん性を抑えます。

いー：胃腸快調

消化を助け、食べすぎを防ぎます。

ぜ：全力投球

身体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できます。

★よくかんで食べるための工夫

工夫① 急いで食べない

ゆっくりと味わって食べましょう。食べ物によって噛み応えはちがいます。噛み応えのある食べ物は、ひと口30回を目安によく噛んで食べましょう。



工夫② 飲み物で流し込まない

食べ物が口にある時は、飲み物をとらないようにしましょう。飲み物で流し込んでしまうと、食べたものが細かくないうちに胃に送られてしまい、消化に良くありません。



今日から「かむ」習慣を心がけて、歯の健康、体の健康をたもっていきましょう。



6月お弁当給食こんだて表



日	曜	献立名		飲み物 ☆:牛乳	食品名および材料名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	主菜・副菜・その他		赤のなかま (からだを作る)	緑のなかま (体の調子を整える)	黄のなかま (熱や力を作る)	
1	水	マラソン大会		アシドミルク				
2	木	ご飯	すき焼き風煮 マカロニサラダ いんげん胡麻和え	☆	豚肉 豆腐 ハム 牛乳	にんじん 長ねぎ 糸こんにゃく きゅうり みかん缶 いんげん もやし	米 マカロニ マヨネーズ ごま 砂糖 油	559 19.1 15.6
3	金			☆				
6	月		パインコンポート	☆				
7	火	ゆかりご飯	魚のクリームソース ほうれん草炒め キャベツ磯和え	☆	鮭 のり 牛乳	玉ねぎ しめじ コーン ほうれん草 もやし キャベツ にんじん	米 じゃがいも バター 油	535 186 16.3
8	水			みかんジュース				
9	木	ごはん	ハヤシライス ヨーグルトサラダ ミニトマト	☆	豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ 春キャベツ きゅうり ミニトマト	米 じゃがいも 油	652 19.8 19.6
10	金			☆				
13	月		まめによるこぶ	☆				
14	火	ご飯	焼売風 春雨サラダ 茹でキャベツ チーズ	☆	豚挽肉 ハム チーズ 牛乳	玉ねぎ しいたけ キャベツ もやし きゅうり にんじん	米 シュウマイの皮 春雨 砂糖 ごま油	619 20.0 21.8
15	水			ヤスタヨーグルト				
16	木	ご飯	魚の竜田揚げ 鶏とキノコ炒め 小松菜胡麻和え ミニトマト	☆	さば 鶏肉 油揚げ 牛乳	しめじ しいたけ にんじん もやし 小松菜 ミニトマト	米 じゃがいも 油 ごま 砂糖	589 22.1 21.5
17	金			☆				
20	月		フレンズクレープ	☆				
21	火	ご飯	豚肉生姜焼き 中華サラダ ブロッコリーおかか和え	☆	豚肉 わかめ かに風味かまぼこ かつお節 牛乳	玉ねぎ キャベツ もやし しょうが きゅうり にんじん ブロッコリー	米 油 砂糖	580 22.3 18.1
22	水			ミルク				
23	木	ふりかけご飯	魚の照り焼き ごぼうサラダ ミニトマト	☆	のりたまふりかけ さわか ちくわ 牛乳	玉ねぎ パプリカ ごぼう きゅうり にんじん ミニトマト	米 ごま 油 砂糖 マヨネーズ	545 17.6 17.0
24	金			☆				
27	月		マスカットゼリー	☆				
28	火	ご飯	豆カレー ひじきサラダ 福神漬け	☆	鶏挽肉 赤インゲン豆 ひじき ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ きゃべつ きゅうり 小松菜 コーン 福神漬け	米 油 ごまドレッシング	731 22.6 24.5
29	水			☆				
30	木	ご飯	スペイン風オムレツ 五目煮 茹でブロッコリー ミニトマト	☆	卵 鶏挽肉 油揚げ ひじき 牛乳	ミックスベジタブル 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 ごぼう ブロッコリー 糸こんにゃく ミニトマト	米 油 砂糖	641 23.0 21.0

* 購入物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。御了承ください。

