

令和3年

# 6月 給食だよ

青海町共同調理場



今月のテーマ・・・よくかんで食べよう

- ・よくかむことの効果を知ろう
- ・かむ回数を増やそう

曜日	月	火	水	木	金
こんだて 献立と 配膳の図	☆今月の予定 1、2日・・・加茂小5年生し 15、16日・・・加茂小6年生し 21日・・・食育の日こんだて 23日・・・オリンピックこんだて	<b>1日</b> スライスチーズ <b>ビーンズサラダ</b> <b>タンドリーチキン</b> <b>フルーツゼリー</b> <b>和え</b> <b>ピタパン</b>	<b>2日</b> <b>切り干大根の中華和え</b> <b>豚肉と大豆の揚げ煮</b> <b>ごはん</b> <b>わかめスープ</b>	<b>3日</b> <b>カレーソテー</b> <b>オムレツ</b> <b>アスパラ入り</b> <b>豆乳チャウダー</b> <b>コッペパン</b>	<b>4日</b> <b>いかとわかめの中中華和え</b> <b>カミカミ丼の具</b> <b>ごはん</b> <b>厚揚げのみそ汁</b>
	あかの食品	牛乳、とりにく、だいず、ツナ、チーズ	牛乳、ぶたにく、だいず、ハム、わかめ	牛乳、たまご、ウインナー、とうにゅう	牛乳、ぶたにく、いか、わかめ、みそ
	きいろの食品	ピタパン、あぶら、ゼリー	ごはん、じゃがいも、さとう、こんにやく	パン、あぶら、じゃがいも	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら
	みどりの食品	きやべつ、きゅうり、とうもろこし	たけのこ、きりぼしだいこん、きゅうり	もやし、きやべつ、にんじん、たまねぎ	にんじん、ごぼう、ぜんまい、もやし
	栄養価	あまなつみかん缶、ハイン缶、りんご缶 638kcal / 29.3g	776kcal / 26.6g	614kcal / 22.9g	601kcal / 25.2g
こんだて 献立と 配膳の図	<b>7日</b> <b>炒り鶏</b> <b>いわしの梅煮</b> <b>ごはん</b> <b>豆腐のみそ汁</b>	<b>8日</b> <b>大豆と小魚の揚げ煮</b> <b>こめこめん</b> <b>鶏南蛮汁</b>	<b>9日</b> <b>ビビンバ丼の具(ナムル)</b> <b>ビビンバ丼の具(炒め肉)</b> <b>ごはん</b> <b>もずくスープ</b>	<b>10日</b> <b>蒸え野菜</b> <b>たらフライ</b> <b>コーンポタージュ</b>	<b>11日</b> <b>肉キャベ</b> <b>ごはん</b> <b>マロニースープ</b>
	あかの食品	牛乳、いわし、とりにく、わかめ	牛乳、とりにく、あぶらあげ、こうなご	牛乳、ぶたにく、たまご、もずく	牛乳、ぶたにく、みそ、ベーコン
	きいろの食品	ごはん、こんにやく、さとう	ごはん、あぶら、じゃがいも、あぶら	ごはん、あぶら、さとう、	パン、あぶら、さとう、なまクリーム
	みどりの食品	たけのこ、にんじん、ごぼう	にんじん、ごぼう、えのきたけ	ぜんまい、ほうれんそう、もやし	きやべつ、きゅうり、にんじん
	栄養価	さやいんげん、えのきたけ、たまねぎ 612kcal / 23.8g	たまねぎ、こまつな 695kcal / 30.1g	にんじん、えのきたけ、たまねぎ 579kcal / 27.4g	たまねぎ、とうもろこし、パセリ 637kcal / 24.6g
こんだて 献立と 配膳の図	<b>14日</b> <b>小松菜のバターしょうゆ炒め</b> <b>たこメンチ</b> <b>ごはん</b> <b>じゃがいもとわかめのみそ汁</b>	<b>15日</b> <b>いちごジャム</b> <b>マカロニサラダ</b> <b>ごめこパン</b> <b>ミートボールのトマト煮</b>	<b>16日</b> <b>福神漬け和え</b> <b>ポークカレー</b> <b>ごはん</b>	<b>17日</b> <b>ハムのマリネ</b> <b>パンフキンパン</b> <b>クラム</b> <b>チャウダー</b>	<b>18日</b> <b>ひじきと大豆の磯煮</b> <b>鮭のみそマヨ煮</b> <b>ごはん</b> <b>小松菜スープ</b>
	あかの食品	牛乳、たこ、ベーコン、わかめ、みそ	牛乳、チーズ、とりにく、ぶたにく	牛乳、ぶたにく、チーズ	牛乳、ハム、あさり、ベーコン
	きいろの食品	ごはん、あぶら、ごま、じゃがいも	パン、あぶら、じゃがいも、マカロニ	ごはん、じゃがいも、ごま、あぶら	パン、さとう、あぶら、じゃがいも
	みどりの食品	こまつな、もやし、しめじ	きやべつ、きゅうり、にんじん	にんじん、たまねぎ、きやべつ	かぼちゃ、きやべつ、にんじん
	栄養価	にんじん、えのきたけ、たまねぎ 567kcal / 20.4g	たまねぎ、しめじ、トマト 608kcal / 24.9g	きゅうり、グリーンピース 683kcal / 21.1g	たまねぎ、とうもろこし、しめじ 613kcal / 22.2g
こんだて 献立と 配膳の図	<b>21日 ☆食育の日☆</b> <b>食育の日ゼリー</b> <b>かみかみきんぴら</b> <b>いかの生姜煮</b> <b>切り干大根のみそ汁</b>	<b>22日</b> <b>ごま和え</b> <b>つに包み煮</b> <b>うどん</b> <b>五目汁</b>	<b>23日 ☆東京オリンピック献立</b> <b>チンジャオハショウチャオロー</b> <b>博山豆腐箱風</b> <b>チンゲンサイとあさりのスープ</b>	<b>24日</b> <b>チーズ</b> <b>ごぼうサラダ</b> <b>コッペパン</b> <b>ポークビーンズ</b>	<b>25日</b> <b>ひじきツナふりかけ</b> <b>こんにやくサラダ</b> <b>高野豆腐のたまごとし</b>
	あかの食品	牛乳、いか、くきわかめ、ぶたにく	牛乳、とりにく、なると、ちくわ	牛乳、とうふ、ぶたにく、あさり	牛乳、ツナ、ぶたにく、だいず、チーズ
	きいろの食品	ごはん、さとう、あぶら、ごま	うどん、あぶら、さとう、ごま	ごはん、あぶら、でんぷん	パン、あぶら、じゃがいも、さとう
	みどりの食品	にんじん、ごぼう、たけのこ	たまねぎ、にんじん、しいたけ	きゅうり、きくらげ、たけのこ	ごぼう、にんじん、きやべつ、きゅうり
	栄養価	きりぼしだいこん、えのきたけ 610kcal / 27.4g	こまつな、きやべつ、もやし 664kcal / 27.6g	セロリ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ 627kcal / 24.6g	セロリ、たまねぎ、マッシュルーム 608kcal / 29.8g
こんだて 献立と 配膳の図	<b>28日</b> <b>もやしとわかめのサラダ</b> <b>あじの南蛮漬</b> <b>ごはん</b> <b>じゃがいものみそ汁</b>	<b>29日</b> <b>れいとうみかん</b> <b>しょうゆフレンチ</b> <b>ソフトめん</b> <b>あさり入りトマトソース</b>	<b>30日</b> <b>アスパラのごまドレ</b> <b>厚焼きたまご</b> <b>ごはん</b> <b>じゃが餅</b> <b>キムチ汁</b>	<b>旬(しゅん)のおさかないただきます!</b> 今月はいわし、いか、あじです。特に21日の食育の日のこんだてに登場するいわしは5月から水揚げが始まり6月頃にとくさんとれます。いわしは新潟でよくとれる魚のひとつなので、楽しみにしててくださいね。	
	あかの食品	牛乳、あじ、わかめ、あぶらあげ	牛乳、あさり、ツナ、チーズ	牛乳、たまご、ぶたにく、あぶらあげ	<b>今月はかみかみメニューです</b> 今月は「歯と口の健康週間」ということもあり、噛み応えを意識したメニューにしてみました。よく噛んで、歯と口の健康を意識していきましょう。
	きいろの食品	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも	ソフトめん、あぶら、ごま	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら	
	みどりの食品	ピーマン、たまねぎ、もやし、しめじ	たまねぎ、にんじん、パセリ	アスパラガス、きやべつ、にんじん	
	栄養価	とうもろこし、きゅうり、にんじん 603kcal / 24.5g	ほうれんそう、もやし、みかん 644kcal / 25.6g	にら、えのきたけ、はくさい 633kcal / 23.9g	

\*都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。

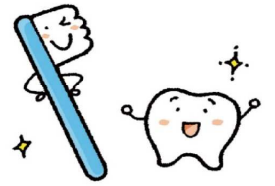


6月4日~10日

# 歯と口の健康週間



みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？  
歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



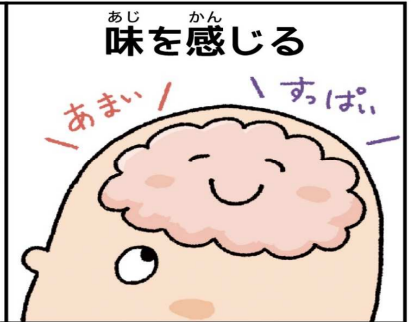
## だ液の働き



食べかすを落とす



消化を助ける



味を感じる

よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！



菌の増殖を抑える



歯の表面を修復する

まい とし がつ しょくいく げっ かん まい つき にち しょくいく ひ

### 毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

## 家でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

家族で食卓を囲む

親子で一緒に食事の支度をする

食材の無駄を減らすよう心がける

郷土料理や行事食を取り入れる

