

6月

予定献立表

由布市学校給食センター

日	火	水	木	金
2 少なめごはん 牛乳 肉わかめうどん ごぼうサラダ	3 ごはん 牛乳 キムチ入り豚汁 茎わかめの炒め煮	4 セルフサンド (丸パン、レタス) <small>(白身魚フライ ノンエッグタルソース)</small> 牛乳 ABCスープ	5 麦ごはん 牛乳 チキンカレー コーンサラダ	6 ごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 豚肉のバーベキューソース
牛乳 ぎゅうにく かまぼこ ローズハム わかめ	牛乳 ぶたにく とうふ けいにく くわかめ あぶらあげ	牛乳 しろみさかなフライ ベーコン	牛乳 けいにく やきぶた	牛乳 あぶらあげ とうふ ぶたにく
ごはん あぶら さとう ごま うどんめん	ごはん あぶら さとう さといも	パン あぶら ABCマカロニ じゃがいも	むぎごはん じゃがいも	ごはん さとう じゃがいも
たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう きゅうり	キムチ ほししいたけ ごぼう にんじん ちんげんさい ねぎ こんにゃく さやいんげん	レタス たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ コーン	にんじん しめじ えのきだけ ねぎ かぼす汁
9 ごはん 牛乳 肉団子の照り煮 キャベツのさっぱりあえ あつやきたまご	10 ごはん 牛乳 ふわふわたまご汁 あじの開きからあげ きゅうりのカリコリ漬け	11 コッペパン 牛乳 白花生のシチュー ウインナーとブロッコリーのソテー	12 ごはん 牛乳 うま煮 梅サラダ	13 ごはん 牛乳 マーボ豆腐 もやしナムル
牛乳 にくだんご わかめ たまご	牛乳 あじのひらき かまぼこ とうふ たまご わかめ	牛乳 けいにく ウインナー しろはなまめ	牛乳 ぶたにく きぬあつあげ かつおぶし ロースハム	牛乳 きゅうミンチ ぶたミンチ とうふ わかめ
ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん さとう あぶら ごま ばんこ	パン あぶら じゃがいも	ごはん あぶら さとう ごま	ごはん あぶら さとう ごま
たまねぎ たけのこ にんじん きぬさや キャベツ	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり	たまねぎ にんじん しめじ コーン グリンピース キャベツ ブロッコリー カリフラワー	こんにゃく ごぼう にんじん しめじ だいこん さやいんげん きゅうり うめぼし	にんにく たまねぎ ねぎ ほししいたけ もやし こまつな
16 ごはん 牛乳 根菜汁 さばみそ焼き 冷凍みかん	17 たこ入りひじきごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 春雨サラダ	18 コッペパン 牛乳 チリコンカン ごまじゃこサラダ	19 ごはん 牛乳 しらたきめんのスープ たらと大豆のピリ辛	20 ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 大根サラダ
牛乳 けいにく さば みそ あぶらあげ	牛乳 たこ あぶらあげ やきぶた ひじき みそ	牛乳 きゅうミンチ だいす チーズ しらすぼし	牛乳 ぶたにく わかめ たら だいす	牛乳 きゅうミンチ きぬあつあげ ローズハム
ごはん さとう あぶら じゃがもち	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも はるさめ	パン さとう あぶら ごま	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう マヨネーズアーモンド
ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが みかん	にんじん ごぼう ほししいたけ えだまめ えのきだけ キャベツ きゅうり	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ こまつな	しらたき ほししいたけ たら たまねぎ にんじん もやし にんにく パプリカ	ほししいたけ たまねぎ にんじん こんにゃく だいこん さやいんげん たまねぎ
23 ごはん 牛乳 とうふのみそ汁 鮭の塩焼き おかかあえ	24 ごはん 牛乳 春雨の中華炒め シューマイ 梅ゼリー	25 黒砂糖パン 牛乳 パンプキンスープ 豆とツナのサラダ	26 ごはん 牛乳 トリニータ丼 じゃがもちの和風スープ	27 ごはん 牛乳 海鮮トマトスープ ホットポテトサラダ 一食ノンエッグマヨネーズ
牛乳 さけ あぶらあげ わかめ とうふ いとかまぼこ かつおぶし	牛乳 ぶたミンチ シューマイ	牛乳 ベーコン ツナ ミックスビーンズ	牛乳 けいにく あぶらあげ とうふ	牛乳 ベーコン かいほしら たこ
ごはん さとう ごま	ごはん さとう あぶら はるさめ ゼリー	ごはん キューピー	ごはん じゃがもち	ごはん あぶら じゃがいも
たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ	ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ アスパラガス たら	たまねぎ かぼちゃ えだまめ かぼすじる キャベツ きゅうり	にんにく しょうが たら ごぼう だいこん にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しめじ トマト キャベツ にんじん ブロッコリー カリフラワー
30 少なめごはん 牛乳 だんご汁 鶏肉の一味焼き	 *牛乳は毎日つきます。	★今月使用の由布市産の食材・・・じゃがいも、にんじん、にら、だいこん、ねぎ、干しいたけ、パプリカ、みそ(一部)です。 ★今月のなかよし給食は9日と26日です!		
牛乳 あぶらあげ みそ けいにく	♥ 血・骨・肉をつくる(赤)			
ごはん やせうめめん	★ 熱や力のもとになる(黄)			
ほししいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ にんにく しょうが	(^_^)体の調子を整える(緑)			

よくかんで食べると、 あたまが良くなる!



元神奈川歯科大学の歯学部教授 小野塚先生の実験です。
ある地域の住民1200人に、ガムを2分間かんでもらい、その前後の記憶力の変化を調べました。

そうすると、ガムをかむ前に比べかんだ後は正解率が15から20パーセントもアップしていました。

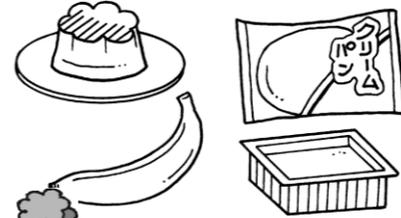
かむことの効果は、ただかめばいいのではなく、意識的にしっかり、ゆっくりかんでもらうことが必要です。また、実験に使用されたガムは市販のガムくらいの固さでした。これを非常に硬いガムに変えて実験してもさらに効果がアップするという結果にはなりません。硬ければいいというわけではないようです。

普段の食事では、柔らかすぎず硬すぎない適度にかみごたえのある料理を「よく味わおう」と意識してしっかり、ゆっくりかむ。そうすれば、おなかがいっぱいになる頃には記憶力アップ頭がしっかり働いてくれるようになります。

・かみごたえのないもの・

特徴

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



・かみごたえのあるもの・

特徴

- ・かたいもの
- ・繊維質の多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



給食レシピ

..チリコンカン..

【材料】5人分

- 牛肉 300g
- 生姜・にんにく 適宜
- 塩・コショウ 適宜
- 玉葱(みじん切り) 1個
- 人参(みじん切り) 1/2本
- 赤ワイン 大匙1
- 小麦粉 小匙1
- ケチャップ 大匙3
- トマトピューレ 大匙3
- ウスターソース 大匙3
- とんかつソース 大匙3

- ソフト大豆 300g
- グリンピース 大匙2
- とろけるチーズ 大匙3

* パンにもごはんにもよく合います。手軽にできおいしいので是非子どもさんと一緒に作ってみてくださいね!!

【作り方】

- ① 牛肉を生姜・にんにくとよく炒める
- ② 玉葱人参を加えさらに炒める
- ③ ②がしんなりしたら赤ワイン調味料を加え炒める。
- ④ 残りの材料(ソフト大豆、グリンピース)を加え煮込む
- ⑤ 最後にチーズを加え煮込む。