

6月

予定献立表

由布市学校給食センター



6月4日～10日「歯と口の健康週間」



日	火	水	木	金
★今月使用の由布市産の食材★ パプリカ、ねぎ、にら、玉ねぎ、きゃべつです。				
ゆふきゅーのひとりごと みなさん知っていますか？6月は食育月間です。いろいろなところで食のイベントが開催されますが、一人ひとりが食べ物のことについて考えたり、「家で食事の手伝い、片付けの手伝いをしよう」「食事のあいさつをきちんとしよう」と心がけることも、大事な食育です。			牛乳 *牛乳は毎日つきます。 心 血・骨・肉をつくる(赤) ★ エネルギーのもとになる(黄) (△)体の調子を整える(緑)	1 ごはん 牛乳 水ぎょうざ チャブチ
4 ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め かみかみサラダ	5 ごはん 牛乳 はんぺん汁 鶏の照焼 かぼす風味だれ きゅうりのカリコリ漬	6 黒糖パン 牛乳 新じゃがのシチュー グリーンサラダ	7 ごはん 牛乳 ごまみそキムチ汁 赤魚のレモン煮	8 ごま入りゆかりごはん 牛乳 春雨と団子のスープ 切干大根入り卵焼き
牛乳 ぶたにく ちくわ みそ あつあげ ツナ ごはん あぶら さとう アーモンド エッグアマヨネーズ にんじん たけのこ たまねぎ しょうが こんにゃく いんげん ごぼう コーン だいこん かぼすかじゅう	牛乳 はんぺん とうふ ワカメ とりにく ごはん さとう でんぶん ごま あぶら たまねぎ にんじん しめじ ねぎ かぼすかじゅう きゅうり	牛乳 とりにく ごとうパン じゃがいも ごまごバター なまクリーム さとう あぶら たまねぎ にんじん しめじ コーン アスパラ きゅうり きゃべつ	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ あかうね ごはん じゃがいも ごま さとう あぶら にんじん ごぼう ちようせんづけ ねぎ レモンかじゅう	牛乳 たまご とりにく ごはん ごま すいどん はるさめ にんじん たまねぎ えぎのきだけ こまつな ゆかり まりぼしだいこん
11 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 海藻サラダ	12 ごはん 牛乳 チキンカレー ブルーベリーヨーグルト和え	13 コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 手作りアーモンドカル いちごジャム	14 ごはん 牛乳 もずくのスープ 肉団子の甘酢あんかけ	15 ごはん 牛乳 かきたま汁 あじのごまだれ焼き あじつけのり
牛乳 きゅうりにく ぶたにく とうふ みそ かいそう ツナ ごはん さとう あぶら でんぶん にんじん たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ きゃべつ フロッコリー かぼすかじゅう	牛乳 とりにく ヨーグルト ごはん じゃがいも あぶら にんじん たまねぎ しょうが えだまめ りんごピューレ みかん もも バイナ ナタデココ ブルーベリー	牛乳 ぶたにく ベーコン だいこん いりご コッペパン じゃがいも アーモンド さとう あぶら ごま いちごジャム にんじん たまねぎ えだまめ トマトジュース	牛乳 ぶたにく もずく とりにく ごはん あぶら さとう でんぶん にんじん たまねぎ しいたけ しめじ にら たけのこ パプリカ	牛乳 あじ わかめ たまご のり ごはん じゃがいも さとう こまつな にんじん たまねぎ ねぎ
18 ごはん 牛乳 きんぴらごぼう ささみのサラダ デザート(桃ゼリー)	19 ごはん 牛乳 ベーコンスープ ハンバーグ てりやきソース	20 丸コッペパン 牛乳 豆入りミネストローネ 1食スライスチーズ	21 ごはん 牛乳 ポークハヤシライス さっぱりあえ	22 ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 豚肉のしょうが焼き
牛乳 きゅうりにく まるてん とりにく ごはん あぶら さとう ごま ぜり にんじん ごぼう パプリカ きゃべつ きゅうり こんにゃく	牛乳 ベーコン ハンバーグ ごはん じゃがいも さとう でんぶん にんじん たまねぎ しめじ きゃべつ しょうが	牛乳 赤キ ベーコン レンスまめ チーズ コッペパン パン ごはん あぶら じゃがいも マカロニ にんじん たまねぎ しめじ トマト セロリ	牛乳 ぶたにく ロースハム ごはん あぶら さとう にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム トマトソース りんごピューレ きゃべつ パプリカ こまつな	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく ごはん じゃがいも あぶら さとう にんじん たまねぎ えぎのきだけ ねぎ ヒーマン しょうが
25 ごはん 牛乳 わかめスープ ピビンバ丼の具	26 ごはん 牛乳 肉じゃが 梅サラダ	27 こがたコッペパン 牛乳 和風スパゲティ コーンサラダ	28 ごはん 牛乳 じゃがもちのスープ しそ入りチキンカツ スチームきゃべつ	29 玄米ごはん 牛乳 けんちん汁 県産さばのタンドリー焼き
牛乳 ぶたにく とうふ わかめ きゅうりにく ごはん あぶら はるさめ ごま にんじん たまねぎ えぎのきだけ ねぎ しいたけ たけのこ わらび いんげん さい もやし	牛乳 きゅうりにく いたがきまぐら ごはん じゃがいも あぶら さとう にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん きゃべつ きゅうり かりかりうめ	牛乳 とりにく ベーコン ロースハム コッペパン スパゲティ あぶら さとう にんじん たまねぎ しめじ エリンギ ちんげんさい きゅうり きゃべつ コーン	牛乳 ベーコン とりにく ごはん じゃがもち あぶら パン にんじん たまねぎ しめじ きゃべつ ねぎ	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ さば ヨーグルト ごはん もちげんまい あぶら にんじん ねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく



よくかんで食べると、
いろいろな味がたぐさる
ります！



歯が丈夫になり、消化もよくなります

かめはかむほど歯を使うので歯と歯茎が丈夫になります。食べ物がだ液と合わさって細かくなるので消化もよくなります。

脳のはたらきが活発になります

よくかんであごをたくさん動かすと脳への血液の流れがよくなります。記憶力や集中力が高まるので消化もよくなります。

病気の予防になります

よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液には細菌の活動や発がん性物質を抑えるはたらきもあります。

味覚が発達し、食べすぎを防ぎます

よくかむと食べ物の味がよくわかるようになります。また脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防いでくれます。

よくかんで食べるコツは



- 少しずつ口に運んで食べる。
(1度にたくさん口にしていると、よくかむことができません)
- 汁ものやお茶などの水分といっしょに流しこまない
(よくかむことで、だ液がたくさんでて、飲み込みやすくなります)
- 野菜や豆、海藻、きのこなどを食事に多く取り入れる。
- 食事時間に余裕を持たせ、ゆっくりとした気分で楽しく食べる。

簡単メニュー紹介



かみかみふりかけ

- 【材料 10人分】
- ちりめんじゃこ 40g
 - 細切塩昆布 20g
 - かつお節 15g
 - 白ごま 25g
 - 酢 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - 砂糖 大さじ2
 - 水 大さじ2

【作り方】

- (1)調味料を合わせて煮立たせる。
- (2)(1)にちりめんじゃこを入れ煮る。
- (3)塩昆布、かつお節、ごまの順に加える。
- (4)水分がなくなるまで弱火で炒める。

