

# 6月

# 予定献立表

由布市学校給食センター



月	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。 ♥血・骨・肉をつくる(赤) ★エネルギーのもとになる(黄) (〇)体の調子を整える(緑)	1 ごはん 牛乳 水ぎょうざ チャプチェ
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
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 手作りのアーモンドカル 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
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
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

## 6月4日～10日「歯と口の健康週間」

**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度にたくさん口にいれると、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。