

月	火	水	木	金	土
<p>少しずつ気温が上がり、天気の良い日は初夏の陽気を感じるようになってきました。汗ばむような暑い日も、水分補給をしっかりとしながら外遊びを楽しんでいる子どもたちです。6月に入り、もうすぐ梅雨がやってきます。じめじめとした日が続くと、体調だけでなく、気持ちも沈みがち…かもしれませんが、雨の日ならではの楽しみを見つけて、そんな気持ちを吹き飛ばしていきたいですね。</p> <p>給食にもこの時期ならではの献立を取り入れ、季節感を楽しんでもらえるよう心がけたいと思います。</p>					1
3 ちゃんぽんラーメン さつまいもとりんごの おろしドレッシング和え 果物	4 ごはん 魚のタンドリー かみかみサラダ 豆腐の味噌汁	5 ごはん 鶏肉と揚げじゃがの甘辛煮 もやしとニラの和え物 トマトのかき玉味噌汁	6 ごはん かえるさんのミートローフ ブロッコリーの中和え アスパラとベーコンのスープ	7 そら豆ごはん 魚の梅煮 切干大根の和風サラダ 麩の味噌汁	8
お茶 ねぎ味噌焼きおにぎり	牛乳 ハムと大葉のじゃがもち	牛乳 スティック野菜	牛乳 にんじんブリッツ	牛乳 ハニマヨトースト	
10 マーボーうどん きゅうりとじゃこの酢の物 果物	11 トマトごはん 魚のバジルオイル焼き アスパラの納豆和え ニラそぼろ味噌汁	12 ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 小松菜のとりみ炒め 中華風コーンスープ	13 ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 トマトマリネ ひじきとキャベツの味噌汁	14 はと麦ごはん トビウオのかわり揚げ かぼちゃと金時豆のサラダ 塩麩スープ	15
牛乳 ツナこんぶおにぎり	牛乳 バナナスコーン	牛乳 玉ねぎリングフライ	牛乳 チーズポパイケーキ	牛乳 抹茶マーブルクッキー	
17 ごはん 豚肉のスタミナ焼き キャベツの磯香和え 五目味噌汁	18 もずく丼 カラフルサラダ 高野豆腐のスープ 果物	19 ごはん 魚のオーロラソース焼き 大豆とあらめの華風サラダ 厚揚げとオクラの味噌汁	20 ごはん なすのミートグラタン 青菜のごま和え さつまいもと セロリの味噌スープ	21 梅ひじきごはん 魚の味噌だれフライ モロッコ豆と じゃがいものサラダ 豆腐のすまし汁	22
牛乳 バースデーケーキ	牛乳 ジャムパイ	牛乳 きんぴらおにぎり	牛乳 かぼちゃだんご	牛乳 赤しそと梅のあじさいゼリー	
24 わかめともやしのラーメン りっちゃんの元気サラダ 果物	25 ごはん 魚とポテトの重ね焼き 切干大根の煮物 キャロットラペ なすの味噌汁	26 ドライカレー 春雨の彩り酢の物 モロッコ豆のスープ	27 ごはん 鶏肉のマーレード焼き キャベツのごまネーズ和え なめこの味噌汁	28 はと麦ごはん あごつみれの トマトソースかけ おくらとえのきのおかか和え ズッキーニの味噌汁	29
お茶 レタスの肉味噌おにぎり	牛乳 フルーツサンド	牛乳 ブルーベリーとチーズのパウンド	牛乳 しそベーゼスパゲティ	牛乳 豆乳プリン	

6月4日は“虫歯予防デー”です。また、この日から1週間を“歯と口の健康週間”といいます。大人になっても自分の歯を保てるように、歯を大切にしていきたいですね。虫歯予防には毎日の歯磨きはもちろん大切ですが、しっかりと噛んで食べることも大切です。この期間、給食では噛むことを意識して食べることができるような『かみかみメニュー』を入れています。この機会におうちでも、“噛むこと”を意識してみてください。



よく噛むために丈夫な歯をつくろう!!

丈夫な歯をつくるためには、カルシウム不足にならないよう心がけることが大切です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも一緒に摂るといいですよ。



よく噛んで食べましょう



よく噛むことで、食べ物が細かく碎かれます。また、よく噛むほど唾液がたくさん出たり、顔の筋肉が動くことで血流量が増えたりします。こういったことにより、さまざまな良いことがあります。

○カルシウムが多い食品  
牛乳、チーズ、しらす干し、木綿豆腐、納豆、小松菜、水菜 など

○ビタミンDが多い食品  
まいわし、さけ、ぶり、まかじき、きくらげ、干し椎茸 など

消化・吸収をよくする

よく噛むと唾液がよく出て、唾液に含まれる消化を助ける成分が食べ物と混ざり、消化吸収しやすくなります。

むし歯を予防する

唾液は、口の中の食べかすを落としたり、口の中をむし歯になりやすい酸性から中性に戻したりする役割があります。

食べ過ぎを防ぐ

食べ物をよく噛んで食べると、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感が得られるので、食べ過ぎを防ぐことができます。

味がよくわかる

よく噛むことで食べ物が唾液と混ざり合い、舌にある味蕾から脳に味が伝わって、味がよくわかるようになります。



脳の働きをよくする

あごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなり、集中力や記憶力を高める効果があります。

かみかみレシピ『にんじんブリッツ』

- ＜材料＞
- 小麦粉 70g
  - 人参 50g
  - 黒ごま 適量
  - 食塩 1g
  - 米油 10g
  - 片栗粉 15g
  - パセリ 適量 (乾燥パセリ粉でも可)
  - 砂糖 15g
  - 豆乳 適量

- ＜作り方＞
- ①人参は皮をむき、すりおろしておきます。生パセリを使う場合は、葉の部分を細かく刻んでおきます。
  - ②材料を全部まぜて、ひとまとまりになるようにこねます。  
※豆乳は、生地がまとまる程度の量で調整して入れてください。
  - ③生地を5mmの厚さに伸ばして細長い棒状になるように切ります。
  - ④オープン160℃で15分程度焼いてできあがり♪