

# ほかほかごはん

北海道で2回目の緊急事態宣言が発令され、行事が延期になったり、たくさん制限される生活となり、不安を抱えながら過ごしている人もたくさんいるのではないかと懸念します。

給食中も手洗い・消毒・換気・大きな声で話さないなど一人一人が意識して過ごしてくれています。それぞれができる対策を続けながら、早く元通りの生活になることを願うばかりです。

## 歯と口の健康週間 6月4日～6月10日

歯と口の健康週間「6(む)」と「4(し)」の語呂合わせから「虫歯予防デー」が実施されたことがきっかけで始まり、歯と口の健康を保つための正しい知識を普及させることを目的としています。よくかんで食べることを意識してみたり、虫歯にならない食べ方について考えてみましょう。

## よくかんで食べていますか??

歯でかみくだくことを「粗しゃく」といいます。近頃は口当たりのやわらかい物が好まれるようになり、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といった粗しゃく不足の人が増えています。粗しゃく不足は、消化を悪くするだけでなく食べすぎにもつながり、生活習慣病の要因にもなります。毎日の食事でかんで食べることを意識してよくかんで食べる習慣を身につけましょう。

### かむことの効果

#### ◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べることで適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

#### ◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、おし歯菌が活性化しにくくなります。

#### ◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

#### ◇脳を活性化して、記憶力をアップ



しっかりとかむと、脳の近くの脳の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

### よくかんで食べるコツ

#### ◇かみごたえのある食べ物を取り入れる



給食でもこのような食材を取り入れるように意識して献立をたてています。



# 6がつのこんだて



月	火	水	木	金
	1 ごはん ぶりの照り焼き 厚揚げのそぼろ炒め えのきのみそ汁	2 焼き豚チャーハン ぎょうざ 春菊サラダ もずくスープ	3 ごはん 和風おろしハンバーグ じゃがいものみそバター煮 にらたま汁	4 わかめうどん 鶏肉の竜田揚げ いかと白菜のおひたし
7 ごはん ほっけフライ きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	8 青割りコッパン チリコンカン じゃがいもとツナのサラダ マカロニスープ	9 ごはん じゃが豚キムチ ブロッコリーのごま和え 水餃子スープ	10 麦ごはん すき焼き風煮 ごまみそ肉団子 ほうれん草の昆布和え	11 みそラーメン しゅうまい 切干大根のナムル
14 雑菜ごはん 豆腐の中華煮 おかかきゅうり しらたま汁	15 ごはん 鶏と野菜のチリソース煮 ほうれん草のしらす和え 厚揚げときのこのスープ	16 ごはん さばのみりん焼き ふきのみそ炒め ふりのみそ汁	17 麦ごはん バターチキンカレー もやしとハムのサラダ	18 トマトソースパスタ フライドポテト 沖縄パインゼリー
21 ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め ひじきとツナのサラダ 大根のみそ汁	22 バターパン パン粉焼きチキン 大根サラダ クラムチャウダー	23 ごはん たらのみそマヨ焼き なめ漬和え けんちん汁	24 ほうれん草とベーコンのピラフ じゃがいもとひき肉のコロッケ 春菊スープ ハスカップゼリー	25 みそ煮込み風うどん ちくわの笑ひら キャベツのおひたし
28 ごはん カレイフライ 切干大根のそぼろ炒め 豆腐のみそ汁	29 ごはん 韓国風焼肉 塩もみきゅうり みそワタンスープ	30 麦ごはん 鮭さんぎ丼 もやしのおひたし しめじのみそ汁		

★産地情報(予定)★		1 火	ごはん	2 水	焼きた チャーハン	3 木	ごはん	4 金	わかめうどん
エネルギー (Kcal) 小学校	650	650	650	639	691	691	691	631	うどん・鶏肉・しいたけ にんじん・長ねぎ・わかめ 油揚げ・玉ねぎ・しょうゆ 昆布・かつお
中学校	848	848	813	813	864	864	798	798	鶏肉・酒・しょうゆ しょうが・塩・油 でんぶ
幼稚園	505	505	508	508	515	515	464	464	いかと白菜の おひたし
高校	710	710	675	675	726	726	649	649	白菜・いか・しょうゆ

7 月	ごはん	8 火	ごはん	9 水	ごはん	10 木	ごはん	11 金	みそラーメン
エネルギー (Kcal) 小学校	625	608	608	653	648	648	648	639	みそラーメン
中学校	757	772	772	824	816	816	809	809	みそ・酒・みりん・しょうゆ らうど・パイオン(鶏) 豚から・煮干(さば)
幼稚園	486	416	416	483	511	511	461	461	しゅうまい (豚・大豆・小麦・ごま)
高校	619	610	610	686	634	634	648	648	切干大根の ナムル

14 月	ごはん	15 火	ごはん	16 水	ごはん	17 木	ごはん	18 金	スパゲティ・ベーコン
エネルギー (Kcal) 小学校	661	648	648	670	670	725	725	697	スパゲティ・ベーコン にんじん・玉ねぎ・ピーマン オリーブオイル・にんにく ケチャップ・トマト 中濃ソース・塩・砂糖 こしょう・小麦粉
中学校	819	819	819	883	901	901	855	855	フライド ポテト
幼稚園	507	479	479	528	555	555	539	539	じゃがいも・塩・油
高校	681	681	681	745	763	763	717	717	沖縄 パインゼリー

21 月	ごはん	22 火	ごはん	23 水	ごはん	24 木	ごはん	25 金	みそ煮込み うどん
エネルギー (Kcal) 小学校	640	661	661	604	604	664	664	639	みそ煮込み うどん
中学校	810	857	857	742	742	844	844	767	ちくわの 天ぷら
幼稚園	476	477	477	460	460	531	531	472	キャベツの おひたし
高校	672	719	719	604	604	706	706	629	キャベツ・にんじん しょうゆ・かつお

28 月	ごはん	29 火	ごはん	30 水	ごはん	6月こんだて			
エネルギー (Kcal) 小学校	660	649	649	615	615	<p>・物資の都合により、献立を予告なしに変更することがありますのでご了承ください。</p> <p>・牛乳は毎日つきます。</p> <p>・加工食品には、アレルギー物質のみ記載しています。</p> <p>・小学生のエネルギーは中学年の値を記載しています。</p>			
中学校	806	820	820	756	756				
幼稚園	512	477	477	466	466				
高校	668	682	682	618	618				

