



きゅうしょくだより

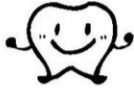


テーマ よく噛んで食べましょう！

食事はよく噛んで食べた方が良く、と聞いた事があると思います。特に幼児期では、よく噛まずに飲み込んでしまうと、窒息してしまう恐れもあり、大変危険です。1口にどれだけ噛めば良いかというと、30回と推奨されています。「そんなに噛むの!？」と驚かれる方もいると思いますが、よく噛む事には様々な理由があるのです。

① あごの発達

あごが弱いと、体全体の筋肉や姿勢に大きな影響が…また、歯並びも悪くなります。



③ 食べ過ぎ防ぐ

まんぷく中枢が刺激され、まんぷく感が得られます。



⑤ 気持ちを落ち着かせる

噛むことで脳内に緊張を和らげてくれる化学物質が増え、気持ちを落ち着かせてくれます。



② 唾液の分泌が増える

唾液が増えると消化吸収が良くなり、また口の中が清潔に！虫歯予防にもなります。



④ 脳を発達させる

噛むことで脳が刺激されて活発になります。特に衝動的な感情を抑えてくれる前頭前野が活性化します。



6月の行事 ★ ————— ★ ————— ★ ————— ★ ————— ★

夏至

1年の中で昼間が最も長く、夜が最も短い日のことを言います。冬至と比較すると、昼間の時間差は4時間以上もあります。

夏至の行事として北海道では特にありませんが、関西ではこの日にタコを食べる習慣があり、関東地方では焼きもちをお供えしたりします。沖縄ではこの頃に吹く季節風を「夏至南風」といい、本格的な夏の訪れを表すようです。梅雨がない北海道では今まであまり気にしなくても良かったようですが、最近は蒸し暑い日も増えてきましたね。夏至は梅雨の真っ最中であり、本格的な夏が1ヶ月後に始まるよー！という合図と言われています。今年の1番昼が長い日は、6月21日です。



～ 給食メニューのご紹介 ～



【 チンゲン菜とソーセージの炒め物 】

～ 材料 ～

- ・チンゲン菜 30g
- ・魚肉ソーセージ 10g
- ・にんじん 5g
- ・油 1g
- ・鶏がらだし 1g



～ 作り方 ～

- ①チンゲン菜、にんじん、魚肉ソーセージを食べやすい大きさにそれぞれ切っておきます。
- ②熱したフライパンに油を引き、①を入れて炒めます。
- ③最後に鶏がらだしを入れて、味をつけたら出来上がりです。

ポイント!

チンゲン菜がなくても他の葉物野菜で代用できます。ソーセージの甘味が野菜に少し移るので、苦味が軽減され食べやすいです。調味料1つでできる簡単なメニューです。

暑さを感じるようになってきましたね。本格的な暑さを迎える前に、しっかりと水分補給を心掛けていきましょう。一気にたくさんの水分を補給するよりもこまめに補給するようにすると脱水状態の予防にもなります。また、ジュースや清涼飲料水はお砂糖を多く含んでいるので、お水やお茶をお勧めします。



管理栄養士 山田、一色

6月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | |
|---------------|---|----------|-----------------|---------|------------|--------|--------|----------|---------|-------|-----|
| きゅうしょく | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>栄養価 1 カ月平均</p> <p>エネルギー 550kcal</p> <p>たんぱく質 22.3g</p> <p>脂質 19.1g</p> <p>カルシウム 313mg</p> <p>鉄 2.1mg</p> <p>食塩相当量 1.5g</p> <p>※この平均はおやつ の栄養価も含まれます。</p> </div> </div> | | | | | | | | | | |
| | | | | | | もちもの | | | | | |
| | | | | | | おやつ | | | | | |
| | | | | | | きゅうしょく | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
| | | | | | | | カレーライス | しょうゆラーメン | 鮭と卵のピラフ | きりんパン | ごはん |
| ほうれん草のチーズおかわり | 切干サラダ | キャベツのスープ | ポトフ | 味噌汁 | | | | | | | |
| オレンジ | バナナ | コロッケ | チンゲン菜とソーセージの炒め物 | 大根の豚肉煮 | | | | | | | |
| お茶 | | キウイ | ヨーグルト | もやし和え | | | | | | | |
| もちもの | はし・スプーン | はし | はし・スプーン | はし・スプーン | はし | | | | | | |
| おやつ | ぼたぼた焼き牛乳 | 大学芋牛乳 | ビスコ牛乳 | ばかうけ牛乳 | クラッカーブルー牛乳 | | | | | | |

6月のこんだてひょう

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | |
|--------|----------------|----------------------------|----------------|--------------------------------------|-------------------|---|---------------|---|-----------------|---|
| きゅうしょく | 10日 | | 11日 | | 12日 | | 13日 | | 14日 | |
| | ごはん | 米 | ごはん | 米 | 豚丼 | 米、豚肉、玉ねぎ | ペーパーパン | | かしわうどん | うどん、鶏もも肉、油揚げ 小松菜、しいたけ 長ねぎ、にんじん |
| | なめこ汁 | 木綿豆腐、なめこ みつば | どさんこ汁 | 玉ねぎ、コーン じゃがいも、ごぼう にんじん、豚肉、バター | わかめスープ | わかめ、長ねぎ、ごま | シチュー | 鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも ブロッコリー、マカロニ、バター、砂糖粒粒 きな粉、小麦粉、牛乳、豆乳、シチュールー | かき揚げ天 | さつまいも、玉ねぎ みつば、ひじき ミックス粉 |
| | 鶏の照り焼き | 鶏もも肉 | 鮭のムニエル | 鮭、小麦粉、バター | きゅうりともやしの酢の物 | きゅうり、もやし カニカマ | キャベツのツナ和え | キャベツ、ツナ、コーン | りんご | |
| | にんじんしりしり | にんじん、コーン ごま油、かつお節 ごま | 白菜昆布和え | 白菜、きゅうり、塩昆布 | キウイ | | トマト | | | |
| | オレンジ | | パイ | | | | バナナ | | | |
| もちもの | はし | | はし | | はし・スプーン | | はし・スプーン | | はし | |
| おやつ | 海苔巻きせんべい 牛乳 | | あべかわマカロニ 牛乳 | マカロニ、きな粉 | うすやき チーズ 牛乳 | | プリン 牛乳 | | 枝豆おにぎり 牛乳 | 米、枝豆 |
| きゅうしょく | 17日 | | 18日 | | 19日 | | 20日 | | 21日 | |
| | ごはん | 米 | ごはん | 米 | ミートソーススパゲティ | スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん ピーマン、ぶなしめじ、ホールトマト 中濃ソース、トマトケチャップ、粉チーズ、オリーブ油 | 豆パン | | ごはん | 米 |
| | 味噌汁 | 切干し大根、油揚げ にんじん | すまし汁 | 長ねぎ、わかめ、大根 | かぶのスープ | 小松菜、かぶ、ベーコン 長ねぎ | たらの香り焼き | たら、ニンニク、しょうが 小麦粉、ごま油 | 中華スープ | 水菜、もやし |
| | 豚肉の生姜焼き | 豚肉、しょうが | 芋と鶏肉の煮物 | じゃがいも、鶏もも肉 玉ねぎ | かぼちゃサラダ | かぼちゃ、玉ねぎ きゅうり、レーズン マヨネーズ、クリームチーズ | ココロいもサラダ | じゃがいも、にんじん きゅうり、水煮大豆 マヨネーズ | スペイン風オムレツ | 鶏卵、チーズ 玉ねぎ、じゃがいも ベーコン |
| | ひじきサラダ | ひじき、にんじん きゅうり、ごまドレッシング | 小松菜おひたし | 小松菜、かつお節 | キウイ | | バナナ | | キャベツのごま和え | キャベツ、にんじん ごま |
| | オレンジ | | パイ | | | | 牛乳 | | りんご | |
| もちもの | はし | | はし | | はし・スプーン | | はし | | はし・スプーン | |
| おやつ | ホットケーキ 牛乳 | ミックス粉、牛乳、鶏卵 | たべっこどうぶつ 牛乳 | | マリービスケット 牛乳 | | わかめおにぎり お茶 | 米、わかめ 麦茶 | バームクーヘン 牛乳 | |
| きゅうしょく | 24日 | | 25日 | | 26日 | | 27日 | | 28日 <誕生日会> | |
| | ごはん | 米 | 塩ラーメン | 中華麺、豚肉 ほうれん草、にんじん コーン、しいたけ、長ねぎ | ごはん | 米 | クロワッサン | | ちらし寿司 | 米、ちらし寿司用合わせ酢 にんじん、さやえんどう、鶏卵 桜でんぶ、焼きのり |
| | すまし汁 | 大根、長ねぎ、わかめ | さつまいもサラダ | さつまいも、玉ねぎ きゅうり、レーズン マヨネーズ | 味噌汁 | なす、油揚げ | きのこスープ | えのきたけ、ぶなしめじ しいたけ、絹ごし豆腐 長ねぎ、でん粉 | すまし汁 | 小松菜、ぶなしめじ にんじん |
| | 豚味噌焼き | 豚肉、しょうが | パイ | | 鮭の照り焼き | 鮭、きな粉 | チキンチャップ | 鶏もも肉、でん粉、玉ねぎ マッシュルーム、ホールトマト トマトケチャップ、中濃ソース | えびフライ | えびフライ、中濃ソース |
| | チンゲン菜のしらす和え | チンゲン菜、しらす干し ごま | | | アスパラのバター炒め | アスパラ、コーン バター | ブロッコリーのツナ和え | ブロッコリー、ツナ コーン | ショートケーキ | |
| | 甘夏 | | | | りんご | | キウイ | | オレンジ | |
| もちもの | はし | | はし | | はし | | はし・スプーン | | はし | |
| おやつ | 源氏パイ 牛乳 | | にんじん蒸しパン 牛乳 | にんじん、米粉、ベーキングパウダー、豆乳 | コロソ 牛乳 | | ウエハース 牛乳 | | フルーツポンチ カルピス | バナナ、バインアップル缶、もも缶 もも缶汁、りんごジュース |