

# きゅうしょくだより



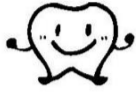
## テーマ

## 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

まんぶく中枢が刺激され、まんぶく感が得られます。



### 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。

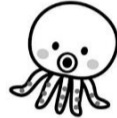


## 6月の行事

### 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日頃です。



## ～ 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チンゲン菜は5cm幅、にんじんと魚肉ソーセージは0.5cm幅の千切りというように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も代用できます。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・お茶をお勧めします。



管理栄養士 相内、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
きょうしょく	栄養価 1 カ月平均 エネルギー 554kcal たんぱく質 21.9g 脂質 22.5g カルシウム 303mg 鉄 1.9g 食塩相当量 1.5g		1日	2日	3日
			ふりかけごはん	塩パン	焼きそば
			すまし汁	コンソメスープ	キャベツのツナ和え
			鶏肉の生姜焼き	ハンバーグ	キウイ
			ほうれん草ごま和え	野菜のさっぱり和え	お茶
			りんご	バナナ	
もちもの	はし		はし	はし	
おやつ	揚げ一番牛乳	ふかし芋牛乳	じゃがいも、バター牛乳	バームクーヘン牛乳	
きょうしょく	6日	7日	8日	9日	10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か和え	豆サラダ	すまし汁	ポトフ	みそ汁
	オレンジ	バナナ	ふきの煮物	ほうれん草ソテー	豚肉の炒め物
	お茶		キウイ	ヨーグルト	もやし炒め
				甘夏	バナナ
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	星たべよ一口ゼリー牛乳	マリービスケット牛乳	ビスコチーズ牛乳	焼き芋牛乳	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
きゅうしやく	13日	14日	15日 <お弁当の日>	16日	17日
	わかめごはん 米、わかめ	ごはん 米	親子丼 米、鶏卵、鶏もも肉 玉ねぎ、しいたけ、にんじん	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、みそ	きのこスープ えのきたけ、ぶなしめじ しいたけ、木綿豆腐 長ねぎ、でん粉	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、粒粒粉 きん粉、小麦粉、牛乳、豆乳、シチュールー	変わりじゃがいもサラダ じゃがいも、赤玉ねぎ 水煮大豆、マヨネーズ
	鶏の照り焼き 鶏もも肉	たらの香り焼き たら、にんにく、しょうが	きゅうりともやしの酢の物 きゅうり、もやし かにかま	チンゲン菜とソーセージの炒め物 チンゲン菜、魚肉ソーセージ にんじん	オレンジ
	にんじんしりしり にんじん、コーン、ごま油 かつお節、ごま	白菜の昆布和え 白菜、きゅうり、塩昆布	キウイ	トマト	
	りんご	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	雪の宿 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	うすやき チーズ 牛乳	プリン 牛乳	ブラウニー 牛乳 チョコレート、ミックス粉、牛乳、糖卵
きゅうしやく	20日	21日	22日	23日	24日 <誕生日会>
	ごはん 米	豚丼 米、豚肉、玉ねぎ	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	豆パン	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 生揚げ、ほうれん草、えのきたけ	中華スープ 水菜、もやし、木綿豆腐	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	鮭のムニエル 鮭、小麦粉、バター	すまし汁 小松菜、ぶなしめじ、にんじん
	芋と鶏肉の煮物 じゃがいも、鶏もも肉、玉ねぎ	小松菜お浸し 小松菜、かつお節	甘夏	マカロニサラダ マカロニ、玉ねぎ、きゅうり にんじん、マヨネーズ	から揚げ 鶏もも肉、ごま油 にんにく、しょうが でん粉、小麦粉
	キャベツのごま和え キャベツ、にんじん、ごま	パイ	お茶	牛乳	ショートケーキ
	バナナ			バナナ	りんご
もちもの	はし	はし	はし	はし	はし・スプーン
おやつ	ハッピーターン 牛乳	ウエハース ーロゼリー 牛乳	黒糖ミルク 牛乳	ばかうけ ブルーン お茶	フルーツポンチ バナナ、パイナップル、もも缶 もも缶汁、りんごジュース カルピス
きゅうしやく	27日	28日	29日	30日	
	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	コーンごはん 米、コーン、バター	クロワッサン	
	みそ汁 玉ねぎ、わかめ	ひじき炒め ひじき、にんじん、えのきたけ 枝豆	みそ汁 かぶ、かぶの葉	コンソメスープ ピーマン、にんじん ロースハム	
	いわしの煮付け いわし	パイ	もやしチャンプル 鶏卵、もやし、ピーマン 木綿豆腐、ロースハム、ごま油 かつお節	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	
	キャベツマヨ和え キャベツ、にんじん 鶏ささみ、マヨネーズ		トマト	ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー、ツナ、コーン	
	バナナ		りんご	バナナ	
もちもの	はし	はし・スプーン	はし	はし	
おやつ	どら焼き 牛乳	フルーツヨーグルト和え 牛乳 みかん缶、もも缶、バナナ、ヨーグルト	源氏パイ 牛乳	ウエハース 牛乳	