

給食だより

令和2（2020）年 6月1日
札幌市立 定山溪小学校

6月は「歯と口の健康週間」があります。この機会に、歯の磨き方や、よく噛んで食事をするこ
のよさを考え、むし歯のない健康的な歯や口を作っていきましょう。

6月4日～6月10日は

「**歯と口の健康週間**」です！

食事をよく噛んで食べると、だ液がたくさん出て、むし歯を防ぐことができます。それ以外にも、
肥満予防になったり、胃腸に優しくなったりと、よく噛むことには、たくさんのよいことがあります。今
回はたくさん噛んで食事をするためのポイントを紹介します！

噛みごたえのある 食材を選ぼう！

食物繊維の多い、「ごぼ
う」や「れんこん」などの
野菜や、弾力のある「い
か」「たこ」などの魚介類を
取り入れると、自然
に噛む回数が増えます。



めざせ！
もぐもぐ ひとくち30回

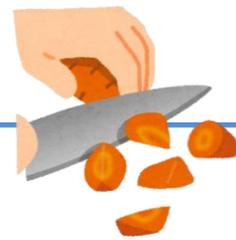


ゆっくり食事 しよう！

ひとりで食事をしたり、
早食いだとついついよ
く噛まずに飲み込んで
しまいます。
ゆっくりと食事の時
間を楽しみましょう。

調理法を工夫しよう！

食材を切るときは、小さく刻むよりも乱切りや厚切りにするとよいです。また、火を通
すときはゆでるよりも高温をさっと炒めたほうが食感が残り、たくさん噛めます。



6月15日から今年も夏期限定の冷たい麺が
登場します。冷やしラーメン、冷やしうどん、
冷麦などが9月の中旬まで出る予定です。
お楽しみに！

6月 よていこんだて

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
みそラーメン ごまみそポテト	ハヤシライス こまつなとベーコンのサラダ	ビビンバ ちくわチーズつめフライ	ハンバーガー あさりのチャウダー	ごはん ぶたじる イカバーグ
8	9	10	11	12
ミートソーススパゲティ こまつなとしめじのサラダ	^{さけ} 鮭ミックスどん みそしる	いりこめし けんちんじる まめよせフライ	コッペパン ポテトクリームに チキンマリネサラダ	ごはん つみれじる のりとあさりのつくだに
15	16	17	18	19
ひやしきつねうどん ポテトグラッセ	ごはん カレーにくじゃが ししゃものピリカラあげ	こまつなピラフ ^{しろみぎかな} 白身魚のクラッカー ^{あげ}	ホットドッグ キャロットポタージュ	スタミナどん みそしる くだもの
22	23	24	25	26
シーフードトマトソーススパゲティ あつあげサラダ	ごはん とうふとえびのチリソースに ^{あげ} 揚げポークシュウマイ	チキンウインナーライス とうふナゲット あさりのカリッとサラダ	コッペパン チキンクリームシチュー ストローポテトサラダ	まめとひきにくのカレー こまつなとコーンのサラダ
29	30	7/1	2	3
ひやむぎ とりにくとポテトのソテー	ごはん マーボーどうふ いわしのごまフライ	あさりごはん みそしる ぶたにくのカレーフライ	あげパン ワンタンスープ コロコロサラダ	かきあげどん すましじる

- 牛乳は、毎日200mL（1本）つきます。
- 予算や時季、その他の関係で、果物や使用食材が変更になることもありますので、ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。
- 海由来の食材には小エビや小カニなどが混入していることがあります。
- 今月は、新型コロナウイルス対策により、配膳作業を簡素化するため、一部、品数を減らした献立となっております。ご理解のほどよろしくお願いいたします。



毎日の牛乳

毎日、給食に付く牛乳には成長期に必要なさまざまな栄養素がたっぷり入っています。

休校中もご家庭で“牛乳”を飲んでいましたか？

- たんぱく質 → 筋肉、臓器、血液を作ります。
- 脂質 → 細胞を作るもとになります。
- カルシウム → 丈夫な骨や歯を作ります。
- ビタミンB₂ → 髪の毛、つめ、肌の健康を守ります。

