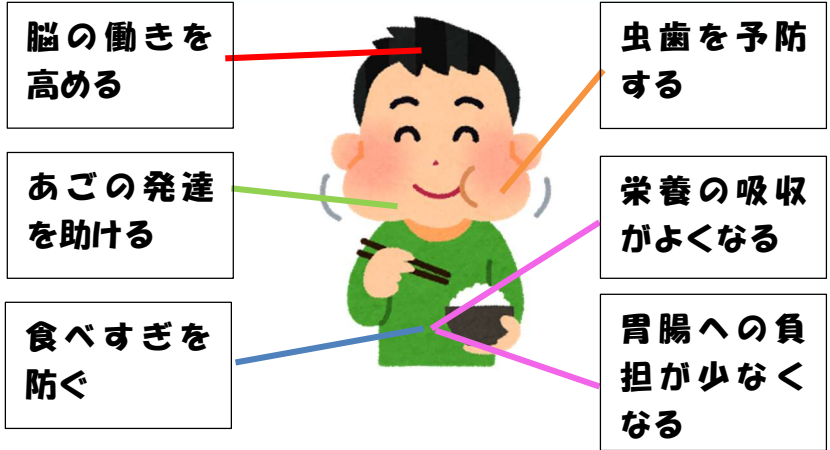


歯みがきは 体を守る 最前線

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食事をする時はゆっくりよくかんで、味わって食べていますか?よくかむことは、食べ物本来の味が分かっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

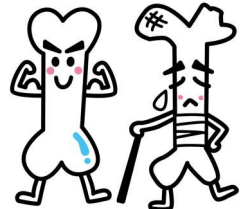
「よくかむ」ことで得られる効果



ほねは じょうぶな骨や歯をつくらう!

よくかむためには、歯を強くすることも大切です!

人の体が必要とする栄養素に、ミネラル(無機質)があります。ミネラルは必要な量は少量ですが、体内で作り出すことができないため、食べ物など、外からとり込まなければいけません。そして、ミネラルの中でも骨や歯に多くふくまれているのが「カルシウム」です。カルシウムが不足すると、骨が十分に成長できず、将来、骨がスカスカになって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気の原因になります。



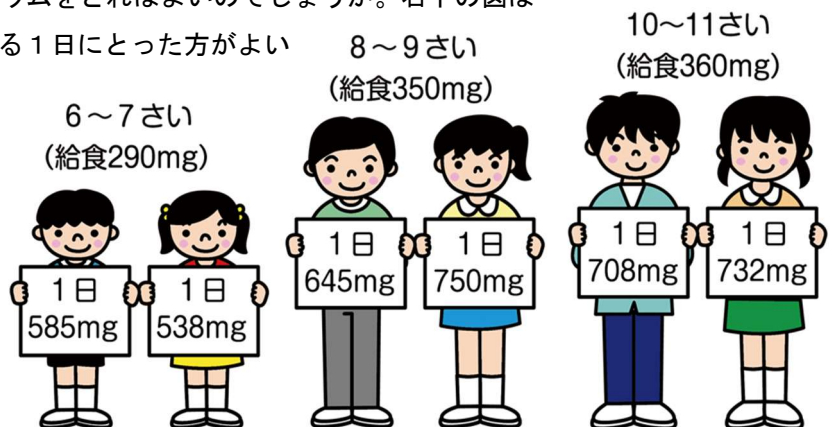
◎どれぐらいカルシウムをとればいいのか?

では、みなさんは食事からどれぐらいのカルシウムをとればよいのでしょうか。右下の図はみなさんの年齢や性別に合わせて、国が決めている1日にとった方がよいとされるカルシウムの量です。

1日に必要なカルシウムの量はどれぐらいだったでしょうか。

給食では、1日に必要なカルシウム量の半分ぐらいがとれるように、給食の献立を工夫しています。

※年齢の下の()は給食1食のカルシウムの基準量。



6月の行事

- 太平小
- 16~18日 6年生 修学旅行
- 百合が原小
- 5日 ゆりのき学級 校外学習
- 7/1~3日 6年生 修学旅行

- ★食物アレルギー等で詳しい食材一覧を希望する場合はお知らせください。
- ★果物・野菜は価格・品質により変更する場合がありますので御了承ください。
- ★牛乳は200mLのものが毎日付きます。
- ★海産物には小さなえび、かに、貝類が含まれる可能性があります。



6月 予定献立



月	火	水	木	金
1 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 いわしのかりフライ ごま和え	2 くろコッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ メロン	3 カレーライス だいこんサラダ	4 ごもく 五目うどん バターポテト 黄桃缶	5 とり 鶏ごぼうごはん 味噌汁 かぼちゃチーズフライ
白飯/豆腐 豚肉 ビーマン 玉ねぎ 長ねぎ 人参 生姜 にんにく サラダ油 オイスターソース 片栗粉/まいわし 乾燥マッシュポテト でん粉 米粉/パン粉 玄米粉 なたね油/小松菜 もやし ごま	黒コッペパン/あさり ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ/コーン キャベツ 人参 サラダ油/メロン	白飯 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース サラダ油 小麦粉 カレー粉 鶏がらスープ/大根 マグロ水煮 きゅうり 人参 ごま ごま油	ソフト麺 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 椎茸 たもぎたけ/じゃがいも バター スキムミルク 牛乳/黄桃缶詰	胚芽精米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 生姜 ごぼう 人参 油揚げ ごま/小松菜 たもぎたけ 玉ねぎ 味噌/かぼちゃ チーズ パン粉 なたね油
8 とり天丼 味噌汁 いそ和え	9 横割バンズ レバー入りハンバーグ コーンポタージュ パイン缶	10 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル	11 しお 塩ラーメン フレンチポテト りんご缶	12 こまつな 小松菜ピラフ 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス
白飯 鶏肉 生姜 にんにく 卵 小麦粉 片栗粉 なたね油/じゃがいも 玉ねぎ わかめ 味噌/小松菜 もやし もみのり	横割バンズ/牛肉 玉ねぎ 豚肉 豚レバー なたね油 ケチャップ/クリームコーン コーン ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ/パイン缶詰	白飯/豆腐 豚肉 生姜 にんにく サラダ油 人参 長ねぎ 椎茸 ごま油 豆板醤 片栗粉/持ちカラフト ししゃも 小麦粉 片栗粉 なたね油/小松菜 もやし 人参 ごま ごま油	ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく メンマ つと もやし 人参 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 わかめ 鶏がら 豚骨/フレンチポテト なたね油/りんご缶	胚芽精米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 小松菜 サラダ油/鶏肉 生姜 片栗粉 小麦粉/缶詰(みかん パイン 黄桃 洋梨)
15 ごはん けんちん汁(みそ味) 揚げいわしハンバーグ のりのつくだに	16 ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ パイン缶	17 ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ おひたし	18 パスタカレーソース サイコロサラダ	19 たきこみいなり ほっけフライ からし和え
白飯/鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ サラダ油/いわし 魚肉すり身 玉ねぎ 人参 みそ 生姜 なたね油/もみのり ひじき 水あめ	ツイストパン/ベーコン ほうれん草 マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム サラダ油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク 鶏がらスープ/厚揚げ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 ごま ごま油/パイン缶詰	白飯/豆腐 豚肉 生姜 にんにく 豆板醤 あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ なら 鶏がら/キャベツ 豚肉 ひじき なたね油/ほうれん草 白菜 糸かつお	ソフトパスタ 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく パセリ サラダ油 小麦粉 カレー粉 鶏がらスープ/ハム 人参 コーン きゅうり ごま油	胚芽精米 大麦 油揚げ 人参 椎茸 ひじき ごま のり/ほっけ 小麦粉 卵 パン粉 なたね油/ハム 小松菜 キャベツ
22 和風そぼろごはん 味噌汁 さつまいも天ぷら	23 まめ 豆パン ポトフ ささみの中華サラダ さくらんぼ	24 カオ・ラートナー・ガイ チンゲンサイのスープ パイン缶	25 ひ 冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ れいとうみかん	26 コーンピラフ やさいコロッケ 洋なし缶
白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 椎茸 ひじき ごま 生姜 サラダ油 ごぼう 人参/キャベツ 油揚げ 味噌/さつまいも 小麦粉 卵 なたね油	豆パン/ベーコン キャベツ じゃがいも 人参 玉ねぎ 鶏がらスープ/鶏ささみ 春雨 もやし きゅうり 長ねぎ 生姜 豆板醤 ごま油 ごま/さくらんぼ	白飯 鶏肉 小麦粉 片栗粉 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 小葱 ナンブラー 鶏がらスープ/ベーコン チンゲン菜 春雨 コーン 鶏がらスープ/パイン缶詰	ソフトラーメン ハム もやし きゅうり コーン 人参 ごま油 ごま/じゃがいも 大豆 玉ねぎ パン粉 なたね油/冷凍みかん	胚芽精米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム パセリ サラダ油/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ とうもろこし 人参 グリンピース 脱脂粉乳 パン粉 なたね油/洋なし缶詰
29 タコライス(沖縄) わかめスープ 沖縄パインゼリー	30 かくしやく 角食 きなこクリーム ワンタンスープ 白身魚のハーブフライ	7/1 かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 しょうが和え	2 ひやむぎ 冷麦 ごまポテト 黄桃缶	3 いりこ菜めし 味噌汁 メンチカツ
白飯 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく コーン レタス サラダ油 小麦粉 カレー粉/わかめ 豆腐 椎茸 長ねぎ ごま ごま油/パイン果汁 砂糖	角食/きなこ 豆乳 バター コーン スターチ/ワンタン皮 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 鶏がら 豚骨 玉ねぎ/真だら にんにく パセリ パジル 小麦粉 卵 パン粉 粉チーズ なたね油	白飯 えび あさり さくらえび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春雨 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 なたね油/豆腐 わかめ 長ねぎ 味噌/小松菜 白菜 生姜	ソフト麺 油揚げ 椎茸 きゅうり 長ねぎ/じゃがいも ごま/黄桃缶詰	胚芽精米 大麦 しらす干し ごま 小松菜/豆腐 なめこ 長ねぎ 味噌/豚肉 パン粉 玉ねぎ なたね油