

給食だより



2020. 6. 1
豊明高等支援学校
篠路中学校

5月は元気に過ごすことができたでしょうか。暖かい日も多くなってきましたが温度差に気をつけて過ごしましょう。

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



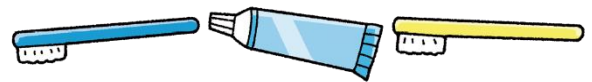
よくかむことの効果



| | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| <p>肥満予防</p> | <p>脳の活性化</p> | <p>消化・吸収を助ける</p> | <p>むし歯予防</p> |
| <p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> | <p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> | <p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> | <p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> |

歯を強くする
カルシウムが多い食品

牛乳 ヨーグルト
小魚 こまつな 納豆



食後の歯みがき

食後は、なるべく早く歯をみがきましょう。その理由は、むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯こうと口の中に残る糖質を取り除くためです。歯みがきをしないまましていると、歯こう中の細菌によって糖質が分解され酸が産生されて歯の表面がとけ出し、むし歯になります。早めの歯みがきでむし歯を予防しましょう。



Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。





6月のよていにとだて

| 月 1日 | 火 2日 | 水 3日 | 木 4日 | 金 5日 |
|--|--|--|--|--|
| ◎★ツイストパン ★コーンシチュー ほっけカレー揚げ | カレーライス あさりのサラダ | みそラーメン シナモンポテト | とりめし さんまスパイス揚げ くだもの | ごはん ピリからすき焼き ◎ししゃも天ぷら |
| 小麦粉 卵 小麦粉 コーン パー ン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 小麦粉 チーズ/ほっけ 小麦 粉/ | 精白米 豚肉 じゃがいも 人 参 玉ねぎ 切りりんご しょう が にんにく グリルピーズ 小麦 粉/あさり しょうが きゅう り キャベツ 人参 ごま/ | ソテー炒 豚肉 しょうが にん じんにく 玉ねぎ にんじん ごま もやし 長ねぎ ほうれん草 メ ンマ くきわかめ/さつま芋/ | 胚芽米 大麦 鶏肉 玉ねぎ しょうが/さんま 生姜 にんに く 小麦粉/黄桃/ | 精白米/豚肉 焼き豆腐 しらた き 玉ねぎ 白菜 長ねぎ た もぎだけ ごま にんにく しょうが りんご/かぼちゃししゃも (子持ち) 小麦粉 卵/ |
| 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 |
| ◎★コッペパン ★チキンクリームシ チュー ◎ココロサラダ | ごはん ◎しょうゆおでん 揚げポークシュウマイ | きつねうどん ごまポテト | ★チキンウインナーライ ス ★かぼちゃコロック いちごのデザート | カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ |
| 小麦粉 卵 小麦粉/鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ パセ リ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 小麦粉 チーズ/ハム(豚肉 卵) 高野豆腐 人参 きゅうり コー ン/ | 精白米/豆腐入りかまぼこ うず ら卵 がんも さつま揚げ 厚 揚げ ごんにやく 人参 大根 ふき 昆布/豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく 小麦粉/ | ソテー炒 鶏肉 油揚げ つと しいたけ 長ねぎ たもぎだけ ほうれん草/じゃが芋 ごま/ | 胚芽米 大麦 バター 弁柄パ ン(鶏肉 牛乳 にんにく) 玉ねぎ 人参 マヨネーズ グリ ルピーズ トマト/かぼちゃ じゃがい も 玉ねぎ 小麦粉 マーガリ ン 米粉 小麦粉 パン粉/いちご ブドウ糖加糖液糖 ゲル化剤/ | 精白米 鶏肉 小麦粉 玉ねぎ ピーマン わけぎ ナンパ/パ ン粉/カブ菜 春雨 コーン/ |
| 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 |
| ◎★横割りのパンズ ★あさりのチャウダー ◎★Fe/ハンバーグ ★スライスチーズ ケチャップソース | ごはん 豆腐のトトロ煮 揚げひじきぎょうざ | パスタミートソース ◎ほうれん草とコーンの サラダ | 深川めし ◎豚肉のカレーフライ パン缶 | ごはん 豚汁 カレーから揚げ たれ |
| 小麦粉 卵 小麦粉/あさり じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセ リ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 小麦粉 チーズ/牛肉 豚肉 玉 ねぎ 卵 牛乳 パン粉/チーズ/ ケチャップ 中濃ソース/ | 精白米/豆腐 鶏肉 小松菜 長 ねぎ 人参 生姜 にんにく/豚 肉 鶏肉 キャベツ ひじき 長ね ぎ 小麦粉 豚脂 ごま油 しょうが しいたけ 人参/ | ソテー炒 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マヨネーズ 切り にんにく 生姜 パセリ 小麦粉 トマト/ほう れん草 コーン ハム(豚肉 卵) ごま/ | 胚芽米 大麦 あさり しょう が 人参 ごぼう 葉大根/豚肉 カレー粉 卵 小麦粉/パン/ れん草 コーン ハム(豚肉 卵) ごま/ | 精白米/豚肉 豆腐 じゃがいも ごんにやく 人参 大根 ごぼ う 玉ねぎ 長ねぎ しょうが/ かえり 小麦粉/ |
| 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 |
| ◎★角食(かくしよく) ワンタンスープ ◎白身魚のクック-揚げ いちごジャム | スタミナ丼 みそ汁 | ◎冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 | たけのこごはん サケフライ ★ヨーグルト | キーマカレー ★アスパラとコーンのソ テー |
| 小麦粉 卵 小麦粉/ワンタン 豚肉 人参 玉ねぎ ほうれん 草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく/白身魚 小麦 粉 卵 クック-/いちご/ | 精白米 豚肉 メンマ 人参 もやし しら 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ごま/小松 菜 厚揚げ/ | ソテー炒 ハム(豚肉 卵) もやし きゅうり 人参 ごま/厚揚 げ じゃが芋 豚肉 人参 グリ ルピーズ 生姜 小麦粉/ | 胚芽米 大麦 鶏肉 人参 細 切 油揚げ しいたけ グリルピ ー/鮭 小麦粉/ヨーグルト/ | 精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 せ り 生姜 にんにく 大豆 パセ リ レーズン 小麦粉 トマト/コー ン/アスパラ バター/ |
| 29日 | 30日 | 1日 | 2日 | 3日 |
| ◎★せわりコッペパン ★豆腐のグラタン ◎焼フランクチリソース | ◎みそカツ丼 ふわふわ汁(大豆) | ひやむぎ ◎とり天 くだもの | ★小松菜ピラフ ◎★ちくわチーズつめフラ イ ブルーベリーゼリー | ごはん マーボー豆腐 ひじき入りはるまき |
| 小麦粉 卵 小麦粉/ハーフ 加工 人参 玉ねぎ 豆腐 マヨ ネーズ 小麦粉 バター 牛乳 豆 乳 小麦粉 チーズ パン粉 ハ ンパ/フランクフルト(豚肉 水あ め 卵) 玉ねぎ/ | 精白米 豚肉 小麦粉 卵 ハン パ粉 みそ/大豆 豆腐 ほうれん 草 長ねぎ しいたけ/ | ソテー炒 油揚げ しいたけ ほ うれん草 長ねぎ 鶏肉 生姜 にんにく 卵 小麦粉/みかん/ 天など/ | 胚芽米 大麦 バター パー ン 人参 玉ねぎ にんにく コー ン ちくわ/ちくわ チーズ 小麦 粉 卵/ブルーベリー果肉 寒 天など/ | 精白米/豆腐 豚肉 生姜 にん じんにく 人参 長ねぎ しいたけ ごま油/たけのこ 人参 豚肉 ひじき 小麦粉/ |

※牛乳(200ml)は毎日つきます。
 ※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆えび △アーモンドが含ま
 れている献立です。
 ※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。
 ※しらすなどの小魚やししゃも、海藻などは、小さなかに・えびなどの甲
 殻類や貝殻などが混入している場合があります。



お知らせ

6月の給食は、文部科学省の通
 知を受けて『適切な栄養を確保しな
 がら、配膳時の感染予防を考慮し
 た献立』を実施していきます。