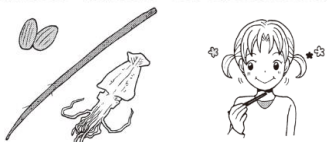


	月	火	水	木	金
こんだて	6月の目標 ○よくかんで食べよう。 ●骨や歯を丈夫にする 学校給食 摂取基準 C:エネルギー 640kcal P:たんぱく質 24g F:脂質 19.5g ※材料・天候などによって献立を変更する場合があります。	6月は食育月間 「食育」は、生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるものです。子どもたちにとっては、心身の成長や、豊かな人間性をはぐくんでいくためにも大切です。6月は食育月間ですので、ご家庭でも食について話題にしてみませんか。 6/4(月)から6/8(金)までの5日間、「ざんりょうちょうさ」を行います。 残量調査 期間中は片づけかたが変わりますので、気をつけてください。	食と子どもの健康展 日時：平成30年6月30日(土) 10:00～16:00 場所：イオン南風原店 給食展示 県産野菜の展示 豆運びコーナー 給食ができるまで 学校給食用食材の紹介、試食	1日 りんご 具沢山スープ。しっかり食べてね チンゲンサイいため 「はちみつうめ」 むぎごはん とんじる	
写真					
こんだて	4日 くだものゼリー ～残量調査週間～ よくかんで丈夫な歯をつくろう！ うんちえーばーいため さばのしょうがやき わかめごはん へちまのみそ煮	5日 オレンジ ほうれんそういり オムレツ 県産野菜を食べよう！ しまやさいのペペロンチーノ ピーズサラダ	6日 バナナ 牛肉とピーマンのいためもの♪ チンジャオロース あわごはん コーンスープ	7日 チーズだいふく 0a豊富なしらがたっぷり☆ うのはなコロッケ じゃこいりごはん きわかめサラダ	8日 ナッツとごさかな レンコンのレンコンの穴をのぞいてみよう♪ 「あじつけのり」 むぎごはん とうがんのそばろに
写真					
こんだて	11日 グレープフルーツ いろんな具材が入った中華料理。ご飯と合います♪ ナムルサラダ むぎごはん はつぼうさい	12日 すもも タンカンの良い香りがします... ホキのハーブやき チキンライス タンカンソースサラダ	13日 みそ汁を飲んでほっと一息... やさいのごもくに レンコンいりつくね とうふとえのきのみそ煮 むぎごはん	14日 チーズ 人気メニュー♪お粉にこだわっています ブロッコリーサラダ あげパン ラタトゥイユ	15日 さくらんぼ 17日: さくらんぼの日 青魚はEPAと ひじきいため いわしのおかかに とうみょうとたまごのおつゆ あわごはん
写真					
こんだて	18日 ～調理員とのふれあい給食週間～ おにぎりの日 和食の味を味わおう！ 「やきのり」 うめアンダースー むぎごはん とうがんスープ	19日 てづくりちんすこう 食育の日 スンシーいため 県産品と郷土料理を積極的に食べよう！ あわごはん グルコンのおつゆ	20日 なつみかん あさりのクリームスープ♪ かぼちゃサラダ くるまふナゲット くらもち むぎごはん クラムチャウダー	21日 バナナ 夏至 暑い季節にぴったりのメニュー♪ (めん・ぐ) とうふとぶたにくのみそしょうがいため ひやしちゅうか	22日 23日: 慰霊の日 食べられることに感謝★ かんだばー にんじん じゅーしー しりしー
写真					
こんだて	25日 すいか しっかり食べて暑い夏も元気に過ごそう！ (ごはん・ぐ) とうがんとアサリのすまじる ぎゅうどん	26日 オレンジ しいらのゴマみそやき 今が旬のシソ。清々しい香りがします♪ しそいり モーウの たきこみごはん シークワサーあえ	27日 マスカットゼリー 松島小給食室の特製カレー☆ ゴーヤーチップス ごこくごはん チキンカレー	28日 チョコチップスコーン 小緑の畑でとれた立派なナス♪ ちゅうかサラダ むぎごはん マーボーなす	29日 レバーは鉄分が豊富☆ キャベツとえだまめサラダ レバーのケチャップに 「あみパン」 やさいスープ
写真					

よくかんで食べよう

よくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで満腹感が得られて肥満防止になるほか、だ液がよく出て食べ物と混ざり消化吸収がよくなったり、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防になったりします。また、あごの筋肉を動かすと脳の血流もよくなり脳の働きを活発にするともいわれています。普段から意識してよくかんで食べるようにしましょう。



よくかむことの効果



かみごたえのある食品

かみごたえのある食品とは、単にかたいものというわけではなく、口の中で何回もかまなければならぬ食品のことです。例えば食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりしている肉、そのほか種実類や干した食品もかみごたえが大きくなります。

丈夫な骨をつくるコツ

骨は、体を支えると共に、体に必要なカルシウムを貯蔵する大切な役割があります。そのため、骨をつくる働きが盛んな成長期にしっかりと骨量を高めましょう。骨を丈夫にするコツは、バランスのよい食事と適度な運動です。積極的にとりたい食品は、カルシウムのほかにたんぱく質やビタミンDを含む食品です。