

6月 給食だより



小千谷市学校給食センター

2023年 6月

今月のめあて **よくかんで食べよう!**



6月4日から10日は「歯の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、虫歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしていきましょう。

かむ かむ

よくかんで食べることは健康の基本

普段からよくかむことを意識していただきますか？かめばかむほど、体によいことがたくさんあります！

★虫歯の予防

かむ回数が多いと、だ液の分泌も多くなり消化や口中の衛生状態もよくなる！



★学習に効果

よくかむことで脳の中枢を刺激して、脳の血流が増え、働きも活発になる！！



★食べすぎ防止

ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べすぎを防ぐことができる！



毎年6月は「食育月間」です。そして毎月19日を「食育の日」としています。小千谷市内の小中学校、総合支援学校では6月から2月までの毎月19日の「食育の日」を「おちやっ子わくわくメニュー」とし、共通メニューを提供します。小千谷産の食材や健康、行事に関連したメニューを取り入れていきます。お楽しみに！

6月から「おちやっ子わくわくメニュー」がスタート!

毎月1回の「おちやっ子わくわくメニュー」では、よし太くんが、メニューを紹介し、給食を通して、小千谷の魅力を発見していきましょう!



月	火	水	木	金
<p>6月19日は「おちやっ子わくわくメニュー」です！今月のテーマは「かみかみメニュー」です。打ち豆、ごぼう、茎わかめなどのかみかみ食材を取り入れたメニューです。よくかんで食べることは健康の基本です。普段から意識してよくかんで食べましょう。</p>	<p>さつまいもチップス</p> <p>茎わかめのごまマヨネーズ</p> <p>スパイスチキンカレー(麦ごはん)</p>	<p>今月の小千谷産 今月は、お米・水菜・ブロッコリー・きゅうり・だいこん・キャベツが小千谷産です。</p>	<p>1 手づくりかみかみゼリー</p> <p>かみかみ丼(麦ごはん) つみれ汁</p>	<p>2 ポテトサラダ ミートローフ</p> <p>ごはん もずくのみそ汁</p>
<p>ゆかりあ和え 豚肉とポテトの揚げ煮</p> <p>ごはん 塩鶏汁</p>	<p>たくあんサラダ さばの梅煮</p> <p>ごはん どさんこ汁</p>	<p>5 ゆかりあ和え 豚肉とポテトの揚げ煮</p> <p>6 さつまいもチップス</p> <p>7 たくあんサラダ さばの梅煮</p> <p>8 もやし昆布和え ひじきと大豆のチーズ焼き</p> <p>9 かりほし切干サラダ とり鶏のから揚げ</p>	<p>8 もやし昆布和え ひじきと大豆のチーズ焼き</p> <p>9 わかめごはん きのこのけんちん汁</p>	<p>5 ゆかりあ和え 豚肉とポテトの揚げ煮</p> <p>6 さつまいもチップス</p> <p>7 たくあんサラダ さばの梅煮</p> <p>8 もやし昆布和え ひじきと大豆のチーズ焼き</p> <p>9 かりほし切干サラダ とり鶏のから揚げ</p>
<p>冷凍みかん</p> <p>焼肉丼(麦ごはん) 春雨スープ</p>	<p>きゅうりしよく 給食なし</p>	<p>12 冷凍みかん</p> <p>13 きゅうりしよく 給食なし</p> <p>14 きゅうりしよく 給食なし</p>	<p>15 キャベツ和え あじフライ</p> <p>ごはん 中華卵コーンスープ</p>	<p>12 冷凍みかん</p> <p>13 きゅうりしよく 給食なし</p> <p>14 きゅうりしよく 給食なし</p> <p>15 キャベツ和え あじフライ</p> <p>16 チーズパンサンスー</p>
<p>おちやっ子わくわくメニュー</p> <p>茎わかめカレー炒め たらとポテトの香味揚げ</p> <p>ごはん まめ豆汁</p>	<p>20 ごまおひたし 豚肉のしくれ煮</p> <p>ごはん 高野豆腐のたまご卵とじ</p>	<p>21 きゅうりしよく 給食なし</p>	<p>22 ミニアセロラゼリー</p> <p>じゃこキャベツ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ごはん ミートソース</p>	<p>23 ヨーグルト</p> <p>ツナそばとどん(炒り卵入り) (麦ごはん) もずくスープ</p>
<p>26 ポテトの中華和え チンジャオロース</p> <p>ごはん チンゲンサイスープ</p>	<p>27 豆入りきんぴら たらのみそチーズ焼き</p> <p>ごはん みそ汁</p>	<p>28 ごま和え キャベツメンチカツ</p> <p>ごはん 生揚げの梅ごはん そぼろ煮</p>	<p>29 ツナフレンチサラダ 大豆と小魚の揚げ煮</p> <p>ソフトめん</p> <p>ごはん 海鮮塩ラーメンスープ</p>	<p>30 ごま酢和え レパアのスタミナ揚げ</p> <p>ごはん さわかんの沢煮焼</p>
<p>669kcal/24.3g/2.3g 797kcal/28.7g/3.2g 822kcal/29.3g/3.2g</p>	<p>665kcal/30.0g/1.9g 797kcal/35.8g/2.3g 823kcal/36.4g/2.3g</p>	<p>668kcal/30.3g/3.3g 775kcal/33.2g/3.8g 800kcal/33.8g/3.8g</p>	<p>670kcal/28.1g/3.1g 817kcal/34.1g/3.8g 817kcal/34.1g/3.8g</p>	<p>717kcal/26.6g/2.8g 825kcal/31.0g/3.2g 850kcal/31.6g/3.2g</p>
<p>638kcal/24.9g/1.9g 763kcal/29.1g/2.6g 788kcal/29.7g/2.6g</p>	<p>628kcal/28.3g/2.6g 739kcal/31.4g/3.0g 764kcal/32.0g/3.0g</p>	<p>710kcal/25.2g/2.2g 828kcal/28.5g/2.5g 853kcal/29.1g/2.5g</p>	<p>748kcal/32.9g/3.5g 873kcal/38.0g/3.5g 873kcal/38.6g/3.5g</p>	<p>693kcal/28.4g/2.3g 830kcal/33.5g/2.8g 855kcal/34.1g/2.8g</p>