

おたより 6月

6月		今日のホットランチ	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料
日	曜日		血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの	
3	月	白身フライ・ひじきの炒り煮・みそ汁	魚・さつま揚げ・油揚げ・豆腐・みそ	ひじき・ごぼう・人参・干し椎茸・つきこんやく・絹さや・長ねぎ	油・砂糖・小麦粉・パン粉	しょうゆ・みりん・だし汁
4	火	麻婆豆腐・三色ナムル・チーズ	豆腐・豚ひき肉・みそ・チーズ	しょうが・人参・干し椎茸・ねぎ・にら・ほうれん草・もやし	油・砂糖・片栗粉・ごま油	しょうゆ・酢
5	水	大豆入りドライカレー・もやしとツナのサラダ・牛乳	豚ひき肉・大豆水煮・ツナ・牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが・コーン・もやし・きゅうり	油・マヨネーズ・ごま	コンソメ・ケチャップ・カレー粉・塩・しょうゆ
6	木	じゃがいもとなすの肉みそ田楽・すまし汁・果物	豚肉・豆腐・みそ	なす・人参・ねぎ・わかめ・果物	油・砂糖・片栗粉	みりん・しょうゆ・塩・だし汁
7	金	油淋鶏・ミニトマト・みそ汁	鶏肉・油あげ・みそ	しょうが・ねぎ・もやし・小松菜	油・片栗粉・砂糖・ごま油・じゃがいも	酢・しょうゆ・だし汁
10	月	さばそぼろ・ほうれん草のごま和え・けんちん汁	サバ水煮缶・豆腐	ほうれん草・もやし・人参・大根・ねぎ	砂糖・ごま・里芋	しょうゆ・塩・だし汁
11	火	冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ・みそ汁・焼きのり	豚肉・油揚げ・みそ	キャベツ・もやし・きゅうり・人参・小松菜・わかめ・焼きのり	砂糖・マヨネーズ・じゃがいも・ごま	酢・しょうゆ・だし汁
12	水	煮込みハンバーグ・ブロッコリーサラダ・牛乳	鶏肉・豚肉・牛乳	玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・人参・トマトピューレ	じゃがいも・片栗粉・砂糖・油	ケチャップ・中濃ソース・酢・塩
13	木	炒り豆腐・ウインナー・スープ	豆腐・鶏肉・ちくわ・ウインナー	干し椎茸・玉ねぎ・人参・白滝・ひじき・小松菜・わかめ・もやし・コーン	油・砂糖・ごま油	しょうゆ・塩・中華だし・しょうゆ・塩
14	金	ビビンバ風ナムル・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚肉	ぜんまい水煮・干し椎茸・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・わかめ・玉ねぎ・コーン・果物	ごま油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・中華だし
17	月	鯖の味噌煮・ひじきサラダ・野菜汁	サバ・みそ・ツナ・豆腐	しょうが・ほうれん草・もやし・コーン・人参・キャベツ・生ねぎ	砂糖・マヨネーズ	しょうゆ・塩・だし汁
18	火	ササミカツ・和風サラダ・スープ	鶏肉・かつお節	ほうれん草・もやし・人参・コーン・玉ねぎ	小麦粉・パン粉・砂糖・ごま油	酢・中華だし・塩・しょうゆ
19	水	ポークビーンズ・ゆでブロッコリー・牛乳	豚肉・大豆水煮・牛乳	玉ねぎ・人参・トマト缶・トマトピューレ・ブロッコリー	じゃがいも・油・砂糖	塩・ケチャップ・コンソメ
20	木	肉じゃがコロッケ・切干大根とツナの和え物・みそ汁	牛肉・ツナ・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・切干大根・旧畑・ねぎ・小松菜	油・じゃがいも・小麦粉・パン粉・砂糖・ごま油	酢・だし汁
21	金	厚揚げと野菜のみそ炒め・ほうれん草のスープ・果物	豚肉・厚揚げ・みそ	ピーマン・キャベツ・人参・たけのこ水煮・ほうれん草・もやし・コーン・果物	油・砂糖・片栗粉	酒・しょうゆ・コンソメ・塩
24	月	さんま竜田・キャベツのごまがらめ・野菜スープ	魚	しょうが・キャベツ・コーン・玉ねぎ・人参	油・片栗粉・砂糖・ごま・ごま油・じゃがいも	しょうゆ・コンソメ・塩
25	火	肉団子・ハンサンスー・中華スープ	鶏肉・豚肉・卵・ハム・豆腐	玉ねぎ・人参・れんこん・ごぼう・ねぎ・きゅうり・もやし・わかめ	春雨・砂糖・ごま油・片栗粉	酢・しょうゆ・中華だし・塩
26	水	野菜コロッケ・ほうれん草のおかか和え・牛乳	牛乳・かつお節	玉ねぎ・コーン・グリーンピース・ほうれん草・人参・もやし	油・じゃがいも・小麦粉・パン粉	しょうゆ
27	木	親子煮・みそ汁・果物	鶏肉・卵・油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・干し椎茸・白滝・小松菜・白菜・チンゲン菜・果物	じゃがいも・油	だし汁・塩・しょうゆ
28	金	カレー・コールスローサラダ・福神漬け	豚肉・ハム	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・コーン・福神漬け	じゃがいも・小麦粉・砂糖・油・マヨネーズ	カレー粉・しょうゆ・酢・中濃ソース・塩・だし汁

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。

おうちのかたへ



『いつまでも 続くけんこう 歯の力』

6月4日から10日までは、『歯と口の健康週間』です。今年の標語は『いつまでも 続くけんこう 歯の力』です。

よく噛んで食べることや、子どもの頃から歯みがきの習慣をつけることは、大人になってからの口元の健康へとつながります。給食では根菜類や乾物等の噛みごたえのある食材を取り入れ、よく噛むことを子どもたちにすすめています。

噛む回数の目安は一口30回です。家族一緒によく噛んでゆっくり食べることを心がけましょう。



～よく噛むことの効果は…ひとがすき～

- ひ 肥満予防**
よく噛んで食べると満腹感が得られます。
- と 糖尿病予防**
よく噛むと食べすぎを防ぎます。また、血糖値が上がりにくく消費カロリーも増加します。
- が がん予防**
よく噛むことはだ液の分泌を促し、発がん物質の作用を抑制します。
- す ストレス発散**
集中力を高め、ストレスを緩和します。「歯ごたえ」もストレス発散につながります。
- き 記憶力アップ**
脳が刺激され、あたまたの働きを活性化します。

新潟市HPより掲載

～きちんと食べよう！朝ごはん～

朝ごはんを食べると一日元気に遊ぶことができます。毎日しっかりバランスの良い朝ごはんを食べましょう！

☆朝ごはんのポイント
毎日決まった時間に食べよう
同じ時間に食べることでお腹がすくリズムができます。
必ず誰かと一緒に食べよう
一緒に食べることでより食欲がわいてきます。お仕事の都合などでなかなか時間が取れないことがあるかと思いますが、子どもがひとりで食べないようにしましょう。

献立を決めておきましょう
朝の忙しい時間を有効活用するためには、前の晩に翌日の献立を決めておくスムーズに用意ができます。毎朝改めて一から作る必要はなく、前日の晩ごはんの残りも利用しましょう。また、前の晩に簡単な下ごしらえをしておく、よりスピードアップします。