

おたよい 6月

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。ももとは、6月4日が6(む)4(し)と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりです。今年の標語は『咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで』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のお口の健康へとつながります。ホットランチ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、血糖値が上がりやす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



6月	日 曜日	今月のホットランチ	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料
			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	
1	月	さばそぼろ・もやしとツナのサラダ・みそ汁	サバ水煮缶・ツナ缶・油揚げ・みそ	もやし・きゅうり・人参・ホールコーン缶・チンゲン菜	砂糖・マヨネーズ・ごま・じゃがいも	しょうゆ・だし汁
2	火	麻婆豆腐・三色ナムル・果物	豆腐・豚肉・みそ	しょうが・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・ほうれん草・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油	しょうゆ・酢
3	水	鶏の照り焼き・ポテトサラダ・牛乳	鶏肉・ロースハム・牛乳	きゅうり・人参・ホールコーン缶	砂糖・じゃがいも・マヨネーズ	しょうゆ・塩
4	木	豆腐ハンバーグ・キャベツのおかか和え・みそ汁	豆腐・鶏肉・鶏卵・かつお節・みそ	枝豆・キャベツ・玉ねぎ・人参・ひじき・しいたけ・わかめ・しょうが・青のり・人参・長ねぎ・小松菜・もやし	油・パン粉・片栗粉・砂糖・ごま	塩・しょうゆ・だし汁
5	金	親子煮・みそ汁・チーズ	鶏肉・鶏卵・みそ・チーズ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・白滝・小松菜・キャベツ・しめじ	砂糖・油	しょうゆ・塩・だし汁
8	月	サバのみそ煮・ほうれん草のごまあえ・みそ汁	サバ・みそ・油揚げ・みそ	ほうれん草・人参・もやし・わかめ・えのきたけ	片栗粉・砂糖・ごま	しょうゆ・だし汁
9	火	ピピンバ風ナムル・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚肉	ぜんまい水煮・干しいたけ・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
10	水	大豆入りドライカレー・フレンチサラダ・牛乳	豚肉・大豆水煮・牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが・キャベツ・きゅうり・コーン	油	コンソメ・ケチャップ・カレー粉・塩・酢
11	木	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・ごま・じゃがいも	酢・しょうゆ・だし汁
12	金	卵焼き・ひじきの炒り煮・豚汁	鶏卵・さつまあげ・豚肉・みそ・豆腐	ひじき・ごぼう・人参・干しいたけ・こんにゃく・絹さや・人参・大根・長ねぎ	砂糖・油砂糖・じゃがいも	しょうゆ・みりん・だし汁
15	月	ササミカツ・即席漬け・なめこ汁	鶏肉・豆腐・みそ	きゅうり・キャベツ・人参・なめこ・長ねぎ・わかめ	パン粉・小麦粉・油・砂糖	塩・だし汁
16	火	肉豆腐・中華スープ・果物	豆腐・豚肉	人参・白菜・玉ねぎ・白滝・えのきたけ・絹さや・もやし・コーン・果物	油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・中華だし・塩・しょうゆ
17	水	煮込みハンバーグ・スパゲッティサラダ・牛乳	鶏肉・豚肉・ロースハム・牛乳	玉ねぎ・トマトピューレ・人参・きゅうり・コーン・キャベツ・りんご	じゃがいも・片栗粉・砂糖・スパゲッティ・マヨネーズ	ケチャップ・塩・中濃ソース
18	木	じゃがいもとなすの鶏みそ田楽・すまし汁・チーズ	鶏肉・みそ・かまぼこ・豆腐・チーズ	なす・しょうが・人参・長ねぎ・わかめ	油・砂糖・片栗粉	みりん・しょうゆ・塩・だし汁
19	金	ちくわのカレー揚げ・小松菜の磯香和え・ワンタン汁	ちくわ・豚肉	小松菜・もやし・きざみのり・ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜	小麦粉・油・ワンタンの皮・ごま油	カレー粉・しょうゆ・中華だし・塩
22	月	イワシのみぞれ煮・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁	いわし・かつお節・みそ・豆腐	大根・ブロッコリー・わかめ・長ねぎ・キャベツ	片栗粉・砂糖	しょうゆ・酢・だし汁
23	火	油淋鶏・ポイル野菜・みそ汁	鶏肉・油揚げ・みそ	長ねぎ・しょうが・キャベツ・人参・もやし・小松菜	片栗粉・油・砂糖・ごま油	酢・しょうゆ・塩・だし汁
24	水	肉団子・ハンサンスー・牛乳	鶏肉・豚肉・鶏卵・ロースハム・牛乳	玉ねぎ・人参・れんこん・ごぼう・ねぎ・きゅうり・もやし	パン粉・片栗粉・砂糖・ごま・春雨	しょうゆ・酢
25	木	豚肉のしょうが焼き・みそ汁・果物	豚肉・みそ	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参・キャベツ・えのきたけ・小松菜・果物	油	酒・しょうゆ・みりん・塩・だし汁
26	金	カレー・アスパラ入りコールスローサラダ・福神漬け	豚肉	玉ねぎ・人参・アスパラ・キャベツ・きゅうり・コーン・福神漬け	小麦粉・油・砂糖・マヨネーズ	カレー粉・しょうゆ・酢・中濃ソース・塩・だし汁・コンソメ
29	月	さんま竜田・三色ひたし・みそ汁	さんま・豆腐・みそ・だし汁	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・ねぎ・えのきたけ	片栗粉・砂糖・油	しょうゆ・酒・だし汁
30	火	肉じゃが・みそ汁・果物	豚肉・油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・白滝・絹さや・わかめ・大根・果物	じゃがいも・油・砂糖	しょうゆ・みりん・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。