

6月

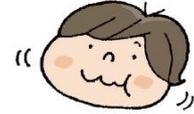
給食だより



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

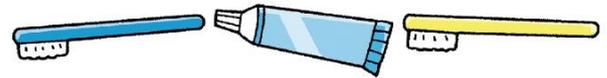


<p>ひまんよぼう 肥満予防</p>	<p>のうかつせい 脳の活性化</p>	<p>しょうかきゅうしゅう 消化・吸収を助ける</p>	<p>むしよぼう むし歯予防</p>
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p>

歯を強くする

カルシウムが多い食品

牛乳、ヨーグルト、納豆、こまつな、小魚



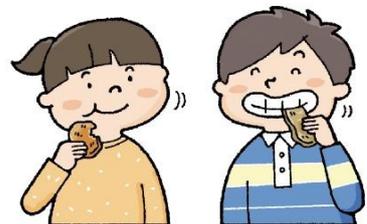
食後の歯みがき

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。



令和7年度



6月分 献立予定表

*食材の流通等により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

月		火		水		木		金			
2	こまつなのソテー	3	シャキシャキサラダ	4	かみかみきゅうしょく くきわかめいため	5	パンパンソーサラダ	6	あきたふきのカレーいため		
	とりにくの ごまみそやき		ももぶたどん		こんさい いりメンチカツ		おこのみやき		たらの みそネーズやき		
	ごはん		ずましじる		うるいの みそしる		じゃがいもの みそしる		ごはん		
小	608	28.1	小	622	24.4	小	658	24.9	小	603	25.5
中	778	25.5	中	790	30.0	中	703	27.3	中	715	29.6
9	きりぼしだいこん ようふうに	10	フレンチサラダ	11	たらふくかつの アカシアきゅうしょく	12	グリーンサラダ	13	だいこんそぼろあんかけ		
	ココットやき		マカロニ グラタン		ぶたにくとあきたふきの あぶらいため		とりにくの ハーブやき		あかうお さいきょうやき		
	ごはん		やさいスープ		いわしの かばやき		キャンディー チーズ		はつが げんまいごはん		
			コッペパン いちごジャム		アカシアの むしケーキ		たいすたつぶりミートソース		こまつなの みそしる		
小	715	29.2	小	618	25.2	小	721	30.4	小	619	30.3
中	909	36.3	中	754	30.5	中	897	37.5	中	771	37.2
16	ペロリケーキ	17	ペロリケーキ	18	小6なし	19	小6なし	20	ペロリケーキ		
	やさしいため		こんにゃくサラダ		ひじきとやさいのカ ラフルいため		おかずマフィン		やさしいごますあえ		
	あじフライ		チーズカレー		とうふいり たまごやき		かぼちゃと さつまいものコロッケ		しおこうじの とりからあげ		
	ごはん		あつあげと ごぼうのみそしる		ごはん		なめこじる		わふうサラダうどん		
			わふうサラダうどん						わかめごはん		
									だいごんの みそしる		
小	654	27.3	小	696	26.5	小	672	30.4	小	690	23.6
中			中	889	32.8	中	859	37.2	中	785	27.4
23	キャベツのしおナムル	24	かむかむサラダ	25	ごぼうと ひじきのサラダ	26	りんごとさつまいもの むしけケーキ	27	しおにくじゃが		
	とりと まめのチリソース		そばろどんぶり		チキン みそカツ		はるまき		さばの わふうパンこやき		
	ごはん		もずくスープ		ごはん		こうやどうふの みそしる		あおなの ずましじる		
			ほうれんそうの みそしる								
小	644	27.1	小	628	25.3	小	635	23.2	小	650	23.5
中	797	33.3	中	794	31.2	中	798	29.0	中	793	28.2
30	なめたけあえ	6月11日(水) は たらふくかつの		6月11日(水) は たらふくかつの		6月11日(水) は たらふくかつの		6月11日(水) は たらふくかつの			
	とりごぼう どんぶり	アカシア給食は小坂 小・中学校を代表する給 食のうちの1つです。ほ んのりと甘い香りのする 花をカップケーキにのせ ていただきます。		アカシア給食は小坂 小・中学校を代表する給 食のうちの1つです。ほ んのりと甘い香りのする 花をカップケーキにのせ ていただきます。		アカシア給食は小坂 小・中学校を代表する給 食のうちの1つです。ほ んのりと甘い香りのする 花をカップケーキにのせ ていただきます。		アカシア給食は小坂 小・中学校を代表する給 食のうちの1つです。ほ んのりと甘い香りのする 花をカップケーキにのせ ていただきます。			
	ごまとうにゅう みそしる	【基準値】		【基準値】		【基準値】		【基準値】			
小	638	25.6	小	650	21.1~32.5	小	650	21.1~32.5	小	650	21.1~32.5
中	789	31.3	中	830	27.0~41.5	中	830	27.0~41.5	中	830	27.0~41.5

☆今月の地場産物☆

米、牛乳、豚肉、
豆腐、秋田ふき、
うるい、きゅうり、
アカシア です。



※地場産物とは、秋田
県産（小坂町産含む）
の食材を指します。