

6月給食だより



月	火	水	木	金
今月の中仙・大仙市産 ●キャベツ ●こまつな ●アスパラガス ●エリンギ ●杜仲豚 ●豆腐 ●厚揚げ ●油揚げ ●みそ ●米	●むぎごはん ●チキンカレー ●ピーナツあえ ●秋田県産ヨーグルト	●ごはん ●豆腐バーグのお肉ソースかけ ●ちくぜん煮 ●わかめと油揚げのみそ汁	●ごはん ●若鶏のごま照り焼き ●青椒肉絲 ●わかめとえのきのスープ ●型抜きチーズ	●ごはん ●美祥 (いのかの表から、小笠子のかきあげ) ●バックかつゆ ●どろろこんぶはくわのお吸いもの ●バックとろろこんぶ ●歯と口の健康週間ゼリー
●ごはん ●いわしのトマト煮 ●鶏肉と大根の煮もの ●じゃがいもたまねぎのみそ汁 ●バックひじきのり	●むぎごはん ●野菜と卵のソテー ●キャロットポターージュ ●いちごジャム ●ショア (キウイ)	●ごはん ●あじの大葉梅肉フライ ●かぶと豚バラみそ煮込み ●卵豆腐のすまし汁	●ごはん ●鶏肉のバーベキューソースかけ ●はるさめ中華サラダ ●バック中華ドレッシング ●モロヘイヤとなめこのスープ	●きつねうどん (味付けもちいなり) ●厚揚げのうま煮 ●岩手県産ブルーベリータルト
●ごはん ●さばのみそ煮 ●肉じゃが ●キャベツと厚揚げのみそ汁	●むぎごはん ●きのこのカレー ●杏仁フルーツポンチ ●じゅんさいのみそ汁	●ごはん ●半仙産社仲豚のりんごソースかけ ●カラフルサラダ ●バック青しそドレッシング ●山菜のみそ汁	●ごはん ●小松菜となめこのみそ汁 ●じゃがいものそぼろ煮 ●小松菜となめこのみそ汁	●むぎごはん ●冷やし中華 (冷やし中華めん、冷やし中華の具) ●バック冷やし中華のたれ ●ツナポテトのカップ焼き ●冷凍カット黄もち
●ごはん ●タンドリーチキン ●じゃがいものベーコン煮 ●小松菜とごぼうのみそ汁	●背割りコッペパン ●秋田県産ポークウィンナー ●塩焼きそば ●トマトとレタス順のスープ ●マーマレード	●ごはん ●きざみしそ入りきょうざ (小2コ、中3コ) ●マーボーなす ●わかめと豆腐のスープ	●ごはん ●若鶏の塩揚げねぎソースかけ ●豚豚と野菜のはるさめ炒め ●じゃがいものみそ汁	●むぎごはん ●豚丼 ●ほうれんそうとなめこのスープ ●りんごとカルピスのゼリー

※都合により献立が変更になることもあります。ご了承ください。※給食費の第2期納期限は(振替口座日)は6月26日(月)です。
※牛乳は、ショアがつく日以外毎日つきます。

＜給食センターの衛生管理について＞

- 5月8日、22日に腸内細菌検査をおこないました。全職員陰性でした。
- ノロウイルスや細菌性の食中毒予防を考慮し、献立作成や調理を行っています。食品は全て加熱し、中心温度が85～90℃以上であることを90秒確認して提供しています。
- これから暑くなるので、腐敗しやすい炊き込みごはんは控えています。また、細菌性の食中毒予防のため、あえ物に動物性たんぱく質は使用していません。

かむこと

運動には
関係している!!

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

これから夏に向けて、運動をがんばろうと思っている人もたくさんいると思います。よくアメリカのメジャーリーグの野球選手たちが、ガムをかんでいるのを見たことはありませんか。かむことは、運動にとっても関係のある、2つの力を高めてくれます。

- 1つは、運動能力を高めることです。ふんばったり、体に力を入れるときに、人は歯をぎゅっとかみしめますね。よくかんでかみ合わせが整うと、体のバランスもよくなります。
- 2つめはストレスを抑える力です。よくかむと気持ちが整うと、体のバランスもよくなります。みなさんも、ふだんからよくかんで食べることを心がけ、かむ力をアップしていきましょう。



かみかみクイズ

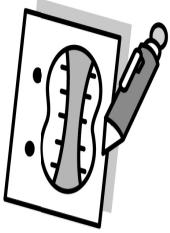


Q1 かたい食べ物ばかり食べていた弥生時代、卑弥呼という女王は、1回の食事でも何回かんでいたでしょう?

- ① 約 390 回 ② 約 3900 回 ③ 約 39000 回

Q2 よくかむと、体にどんな良いことがあるでしょう? の中を下にある言葉から選んで埋めましょう。

- ① だ液がたくさん出て、口の中の汚れや菌を落とし、 になるを防ぐ。
- ② の動きが活発になり、記憶力や集中力が高まる。
- ③ 脳がおなかがいっぱいだと判断し、 を防ぐ。
- ④ 食べ物が細かくなり、だ液が混ざって、 しやすくなる。



【 消化 ・ 脳 ・ 食べ過ぎ ・ 虫歯 】

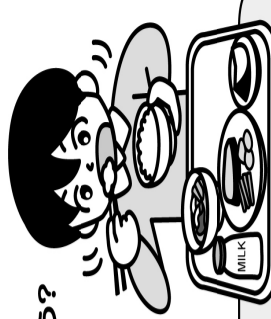
Q3 2つの食べ物を比べて、かみごたえがある方に○をつけましょう。

① ごはん ② 生のきゅうり ③ 生のにんじん ④ ゆでたごぼう

④ プリン おだんご ⑤ ポテトチップス さきいか

Q4 よくかんで食事をすすむために、どんなことをしたらいいでしょう? いいと思うものを選びましょう。(いくつでも)

- ① なるべく早く食べる
- ② ひと口 30 回以上かんで食べる
- ③ かたい物は飲み物で流し込む
- ④ 時間をかけて味わって食べる
- ⑤ 好き嫌いをせず食べる



こたえ Q1 = ② Q2 = ①虫歯 / ②脳 / ③食べ過ぎ / ④消化
Q3 = ①ごはん / ②生のにんじん / ③ゆでたごぼう / ④おだんご / ⑤さきいか Q4 = ②④⑤