

「咀嚼」してますか？

6月4日から「歯と口の健康週間」が始まります。6月は「よく噛む」ことの大切さ、そして食後の歯みがきをはじめ、むし歯にならないための食べ方などを考えましょう。

噛むことで、顎の筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まると言われています。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「お腹一杯」と感じるため、食べ過ぎを防止する効果もあります。



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

だ液の働き



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垢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ですと、歯垢中の細菌によって糖質が分解され酸が生成されて、歯の表面が溶け出し、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。

	月	火	水	木	金
献立名	2 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 豚肉の生姜炒め ④ わかめの酢の物 ⑤ みそけんちん汁 今週は「口と歯の健康週間」です。いろいろな食感を楽しみながら、よく噛んで食べるようにしましょう。	3 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 魚のゆず味噌焼き ④ 筑前煮 ⑤ すまし汁 サバは脂質が多く動脈硬化を防ぐEPAや脳を活性化させるDHAなどの不飽和脂肪酸を多く含んでいます。	4 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 麻婆豆腐 ④ 春雨スープ ⑤ カリカールに 豆腐は大豆のタンパク質を凝固させるため、不消化性が改善され消化がよい食品です。	5 ① ターメリックライス ② 牛乳 ③ アジアンライス ④ コーンポタージュ ⑤ 果物 ナスの皮の黒紫色は抗酸化作用があるアントシアニンによるものです。鉄イオンによって安定した色になります。	6 ① 麦ごはん ② 牛乳 ③ いわしフライ ④ 割干大根のうま煮 ⑤ 沢煮桜 いわしは日本近海を回遊する近海魚で、赤身の大衆魚と言われていましたが、近年漁獲量が減少した魚でもあります。
6つの基礎食品群	1群 ③豚肉 高野豆腐 ⑤豆腐 油揚げ みそ 2群 ②牛乳 ③ひじき ④わかめ 3群 ③ピーマン ⑤人参 ④小松菜 ⑤葉ねぎ 4群 ③玉葱 ごぼう キャベツ 生姜 ④きゅうり ⑤大根 こんにゃく 5群 ①米 麦 ③でん粉 ③④砂糖 ⑤じゃが芋 ③⑤油 6群	③さば みそ ④鶏肉 竹輪 ④高野豆腐 ⑤かまぼこ 豆腐 2群 ②牛乳 ④インゲン ④⑤人参 ⑤葉ねぎ ③ゆず ④大根 干し椎茸 こんにゃく ⑤生姜 ①米 麦 ③④砂糖 ④じゃが芋 ③④油	③牛肉 豚肉 大豆 豆腐 みそ 2群 ②牛乳 ⑤煮干し ③にら ③④人参 ③玉葱 竹の子 干し椎茸 生姜 ③にんにく ④玉葱 キャベツ ①米 麦 ③砂糖 でん粉 ④春雨 ③④油 ⑤アーモンド	③豚肉 大豆 2群 ②④牛乳 ③ひじき ④チーズ スキムミルク ③トマト缶 ピーマン 人参 ④小松菜 ③玉葱 なす ④玉葱 コーン キャベツ ⑤果物 ①米 麦 ④じゃが芋 ①バター ③油 ④マーガリン	③いわし ④鶏肉 さつま揚げ ④生揚げ ⑤かまぼこ 2群 ②牛乳 ④インゲン ④⑤人参 ⑤小松菜 ④割干大根 干し椎茸 ④⑤こんにゃく ⑤大根 ごぼう えのき ①米 麦 ③④パン粉 ④じゃが芋 砂糖 ③④油
その他	⑤煮干し だし昆布	④⑤さば節 だし昆布	③甜麺醤 オイスターソース ケチャップ	①ターメリック ③豆板醤 オイスターソース	③ソース ⑤煮干し だし昆布
栄養価	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 839/37.2/23.3/2.5	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 867/39.9/21.8/2.9	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 868/33.8/25.1/3.3	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 904/34.5/27.9/2.5	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 932/36.2/32.8/2.8
献立名	9 ① パエリア ② 牛乳 ③ 小松菜ソテー ④ カレースープ ⑤ ビーンズケーキ 今日はすり潰した豆を使ったケーキを手作りました。ほんのり豆のコクとコーヒー風味のスポンジを食べてみてください。	10 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 豚肉ビビンバ ④ ナムル ⑤ 里芋のみそ汁 ビビンバに使用しているニラは、ビタミンB1の吸収を助ける硫化アリルを含んでいるので、豚肉との相性がばっちりです。	11 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 高野豆腐の卵とじ ④ きびなごのチリ揚げ ⑤ 新じゃがのみそ汁 きびなごには、ビタミンD、カルシウム、EPA、DHAがたっぷりです。しっかり噛んで食べてください。	12 ① スパゲティ ② 牛乳 ③ なすとトマトのソース ④ フレンチサラダ ⑤ 芋と煮干しの餡がらめ カリッと揚げたさつま芋と田作り煮干しを餡でからめた料理です。口の中を切らないよう、少しずつ食べてよく噛みましょう。	13 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 魚の味噌マヨネーズ焼き ④ 煮しめ ⑤ じゃが芋団子汁 和食の基本を覚えていませんか？お膳はしっかりと並べて、背筋を伸ばしお箸は持って食べることが基本です。
6つの基礎食品群	1群 ①ウインナー いか えび ③ツナ ④豚肉 ⑤白いんげん豆 豆腐 2群 ②牛乳 3群 ①パセリ ①④人参 ③小松菜 4群 ①にんにく ①④玉葱 ③もやし コーン ④セロリ キャベツ 枝豆 5群 ①米 麦 ④じゃが芋 ⑤小麦粉 砂糖 6群 ①オリーブ油 ③④油 ⑤マーガリン	③豚肉 ⑤豆腐 みそ 2群 ②牛乳 ⑤わかめ ③ニラ ④⑤人参 ④ほうれん草 ③白菜キムチ 玉葱 生姜 ④⑤にんにく ④大豆もやし 大根 ⑤深ねぎ ①米 麦 ③④砂糖 ⑤里芋 ③油 ④ごま ごま油	③卵 鶏肉 ③高野豆腐 ④油揚げ みそ 2群 ②牛乳 ④きびなご ③インゲン 人参 ④小松菜 ③玉葱 もやし キャベツ ③にんにく ⑤大根 ①米 麦 ③④でん粉 ⑤じゃが芋 ③④油	③豚肉 ベーコン ⑤大豆 2群 ②牛乳 ③チーズ ⑤煮干し ③トマト 小松菜 ④人参 ③玉葱 なす 生姜 にんにく ④キャベツ きゅうり コーン ①スパゲティ ③⑤砂糖 ⑤さつま芋 ①③オリーブ油 ④ドレッシング ⑤油	③ホキ みそ ④鶏肉 ④つくね(タラ) 生揚げ ⑤油揚げ 2群 ②牛乳 ③昆布 ③パセリ ④インゲン ④⑤人参 ⑤小松菜 ③玉葱 ④大根 干し椎茸 ④ごぼう こんにゃく ⑤白菜 ①米 麦 ④砂糖 ⑤じゃが芋 でん粉 ③マヨネーズ
その他	①サフラン ④カレー粉 ⑤コーヒ	③甜麺醤 ④豆板醤 ⑤煮干し だし昆布	③④煮干し だし昆布 ④チリパウダー	③チキンピリオン コンソメ	③塩麴 ④⑤煮干し だし昆布
栄養価	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 890/33.1/22.8/3.3	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 864/36.6/25.3/3.5	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 849/40.7/28.7/3.4	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 925/37.1/30.6/2.1	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 885/41.3/25.3/3.1

★赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま生き生き食の日」です。

	月	火	水	木	金	
献立名	14 文化祭(土曜日) ① 麦ごはん ② 牛乳 ③ スタミナ豚丼 ④ 切り干し大根みそ汁 ⑤ ジューシーポンチ 文化祭では、今まで準備してきたことを披露できていますか？ しっかり昼食をとり午後もしっかり頑張りましょう！	17 ① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 勝男そばろ ④ らっきょうさっぱり和え ⑤ 中華風コーンスープ 日本三大砂丘のひとつである吹上砂丘を主な産地とする鹿児島県産らっきょうは全国上位の生産量を誇ります。	18 ① 子ぎつね寿司 ② 牛乳 ③ 照り焼きチキン ④ ほうれんそうのお浸し ⑤ 赤だしみそ汁 子ぎつね寿司は、油揚げをたっぷり使った混ぜ寿司のことで、「こぎつね」と名前がつくのは、狐が油揚げを好きだから…と言われていす。	19 ① うどん ② 牛乳 ③ 豚菜うどん ④ かつおの黒潮ソース ⑤ 黒糖ビーゼ かつおは水分の少ない赤身の魚です。その年の最初にとれたものが初がつお、春から初夏のかつおを戻りがつおといひます。	20 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 奄美鶏飯の具 ④ 鶏飯のスープ ⑤ きびなごの南蛮漬け 6月や1月には必ずと言っていいほど登場する奄美大島の郷土料理鶏飯は、藩政時代薩摩藩の役人をもてなすための料理です。	
	6つの基礎食品群	1群 ③豚肉 ③④みそ ④鶏肉 豆腐 2群 ②牛乳 3群 ③にんにくの芽 ③④人参 ④小松菜 4群 ③玉葱 大豆もやし キャベツ ③りんご ④切干大根 えのき ⑤パイン 黄桃 みかん レモン 5群 ①米 麦 ③⑤砂糖 ⑤ナタデココ ゼリー 6群 ③油	③かつお 豚肉 大豆 ⑤卵 豆腐 ②牛乳 ③⑤人参 ⑤小松菜 ④赤ピーマン ほうれん草 ③玉葱 竹の子 枝豆 生姜 ④らっきょう きゅうり レモン ⑤コーン 玉葱 ①米 麦 ③④砂糖 ⑤でん粉 ③⑤油	①油揚げ ツナ ③鶏肉 ⑤豆腐 みそ ②牛乳 ①人参 ④ほうれん草 ⑤葉ねぎ ①ごぼう 枝豆 ③玉葱 パイン ③生姜 にんにく ④もやし ④えのき ⑤竹の子 キャベツ ①米 麦 ①④砂糖 ③はちみつ ①③油	③豚肉 油揚げ ④かつお ⑤大豆 ②牛乳 ③小松菜 人参 ③玉葱 しめじ 大豆もやし 白菜 ③生姜 ⑤枝豆 ①うどん ④じゃが芋 ④⑤砂糖 ③④油	③鶏肉 卵 ②牛乳 ③昆布 のり ⑤きびなご ③絹さや ③⑤人参 ④葉ねぎ ⑤ピーマン ③干し椎茸 つぼ漬け ④生姜 ⑤玉葱 きゅうり ①米 麦 ③⑤砂糖 ③⑤油
	その他	③ウスターソース ケチャップ 唐辛子	⑤ガラスープ	①酢 ⑤煮干し だし昆布	③さば節 唐辛子 ④練り梅	④鶏がらスープ
	栄養価	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 944/36.0/27.2/2.8	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 858/34.1/26.2/2.6	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 860/37.7/30.8/4.0	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 874/48.9/30.6/3.9	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 850/37.6/19.6/3.3
	献立名	23 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ ハヤシライス ④ 鉄人サラダ ⑤ ヨーグルト ヨーグルトにはタンパク質や吸収しやすいカルシウム、ビタミンA、B1、B2が豊富に含まれています。	24 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 魚の甘酢あんかけ ④ ごま酢味噌あえ ⑤ カボチャのみそ汁 かぼちゃは栄養成分を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAが豊富なほか、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄などをバランスよく含んでいます。	25 ① キムチチャーハン ② 牛乳 ③ 大豆のオイスター煮 ④ もずく入りサンラータン ⑤ 果物 もずくは他の海藻について成長することから「藻付」と呼ばれました。骨や歯を強くするカルシウムの他、鉄分や食物繊維などが含まれています。	26 ① きなこ揚げパン ② 牛乳 ③ マカロニのクリーム煮 ④ ベーコンサラダ キャベツはビタミンCを豊富に含んでいます。また、胃腸障害に効果のあるといわれるビタミンUも含んでいます。	27 ① ライス ② 牛乳 ③ 鶏肉の香草パン粉焼 ④ 青菜ペペロンチーノ ⑤ トマトスープ ペペロンチーノとは、イタリア語で唐辛子の意味です。日本では、唐辛子とにんにく、オリーブオイルを使用した料理を指すことが多いです。
		6つの基礎食品群	1群 ③牛肉 豚肉 ひよこ豆 ④かつお 2群 ②牛乳 ③チーズ ④ひじき ⑤ヨーグルト 3群 ③トマト缶 ③④人参 ④プロコッリー 4群 ③⑤玉葱 ③セロリ マッシュルーム ③れんこん 枝豆 生姜 にんにく ③りんご ④キャベツ きゅうり 5群 ①米 麦 ④はちみつ ⑤ナタデココ ゼリー 6群 ③④油	③さば ④⑤みそ ⑤豚肉 生揚げ ②牛乳 ③昆布 ③ピーマン ④人参 小松菜 ⑤かぼちゃ 葉ねぎ ③玉葱 竹の子 ④きゅうり ⑤もやし ①米 麦 ③でん粉 小麦粉 ③④砂糖 ③油 ④ごま ごま油	①豚肉 油揚げ ③竹輪 大豆 ③生揚げ ④ベーコン 卵 ②牛乳 ④もずく ①にら ①③人参 ④小松菜 ①切干大根 つぼ漬け にんにく ①白菜キムチ ③こんにゃく 枝豆 ③④玉葱 ⑤果物 ①米 麦 ③じゃが芋 砂糖 ④春雨 ①③④油	①きな粉 ③ウインナー 金時豆 ④ベーコン ②③牛乳 ③生クリーム チーズ ③プロコッリー ③④人参 ④小松菜 ③玉葱 カリフラワー ④キャベツ きゅうり コーン ④レモン ①パン ①④砂糖 ③マカロニ じゃが芋 小麦粉 ①③④油 ③マーガリン
その他		③ハヤシルウ デミグラスソース	③ケチャップ 鶏がら ⑤煮干し だし昆布	①鶏がら ③オイスター 中華味	③鶏がら コンソメ ワイン	⑤鶏がら ケチャップ
栄養価		エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 923/35.9/27.3/2.4	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 857/32.0/25.4/2.9	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 925/41.2/33.3/3.5	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 864/36.2/33.9/2.9	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 858/36.4/27.2/2.3
献立名		30 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ ゴーヤと魚の甘酢あえ ④ きゅうりのナムル ⑤ さつま汁 ゴーヤはつるれいしとも言われます。未熟な果実を食用とするので、独特の苦みがあります。	【6月は食育月間】 食べることは生きる上で欠かせないことであり、食育とは生きるための基本です。また、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。学校や寮での食生活を見直してみましょう。			
		6つの基礎食品群	1群 ③タラ ⑤鶏肉 さつま揚げ ⑤油揚げ みそ 2群 ②牛乳 3群 ③ゴーヤ ④小松菜 ⑤人参 葉ねぎ 4群 ④きゅうり 切干大根 ⑤大根 にんにく しょうが 5群 ①米 麦 ③じゃが芋 はちみつ ③でん粉 ⑤里芋 6群 ③油 ④ごま ごま油	食品を選択する能力 感謝の心 社会性 食文化		
	その他	正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる 食べ物を大切に、感謝の心を持つ 協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる 地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる				
	栄養価	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 853/35.7/19.8/2.9				
						
						
						
						