

食べてむし歯予防!

子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)になり、すべて生えそろうのは12歳から16歳の間で、ちょうど中学生の時期に当たります。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に食べ物や食べ方に注意し、歯の健康を保つ習慣をしっかりと身につけましょう。

かみごたえのあるものを食べよう



根菜類(ごぼう、大根、人参など)やイカ・タコなどのシーフード、種実類(ナッツ)などをよく噛んで食べると、だ液がたくさん出て、口の中がきれいになります。

だらだら食べをやめよう



間食は時間を決めて食べましょう。ジュースをだらだら飲んだり、飴類をなめ続けていると、校内が酸性に傾き、葉の表面が溶けて、むし歯になりやすくなります。

歯と口の健康週間の取り組み

【実施項目】

- ①歯みがき選手権
- ②標語、ポスターコンテスト
- ③残食調査・学校給食コンテスト

【実施期間】

- ①③: 6/4(木)～6/10(水)
- ②: 6/4(木)～6/13(土)

【実施方法】

- ①期間中に、歯ブラシ点検と歯みがきチェックを行う
- ②保健室前に標語とポスターを掲示→シールで投票
- ③給食の残食調査を計量で実施
食事のマナーや教室での態度調査

※クラス全員で取り組みましょう!

	月	火	水	木	金
献立名	1 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 大豆のみそ煮込み ④ ひじきと煮干しのふりかけ ⑤ 白玉団子汁 みそは材料の違い、気候、風土の差によって各地に独自のものが発達しています。ちなみに鹿児島県はみそが主流です。	2 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ スパニッシュオムレツ ④ マカロニとツナサラダ ⑤ 麦のスープ スパニッシュオムレツはスペイン風オムレツという意味で、トルティージャとも言われ、具材がたくさん入るのが特徴です。	3 ① コッペパン ② 牛乳 ③ カラフル豆のトマト煮 ④ ブロッコリーごまサラダ ⑤ ヨーグルト ヨーグルトには、タンパク質や吸収されやすいカルシウム、ビタミンB1、B2が豊富に含まれています。	4 歯と口の健康週間 ① かみかみごはん ② 牛乳 ③ ちくわの磯辺揚げ ④ じゃが芋とにらのみそ汁 ⑤ 抹茶ビーンズ ちくわは、スケトウダラなどの魚肉をすり身に、塩や砂糖、卵白などを加えて練り、竹などの棒に巻き付け、加熱して作る練り製品です。	5 歯と口の健康週間 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ きびなご梅フライ ④ 割り干し大根のうま煮 ⑤ 沢煮椀 割り干し大根は大根の根を切り、乾燥させたもので、甘みと独特の香りがあります。コリコリとした歯ごたえが特徴で、噛むほどにうま味が出ます。
6つの基礎食品群	1群 ①鶏肉 大豆 さつま揚げ 生揚げ ②みそ ④鰾節 ⑤かまぼこ 油揚げ 2群 ②牛乳 ③ひじき 煮干し ③昆布 青のり粉 3群 ③インゲン ③⑤人参 ⑤小松菜 4群 ③大根 ごぼう こんにゃく 生姜 ⑤玉葱 5群 ①米 麦 ③じゃが芋 ③④砂糖 ⑤白玉餅 6群 ③油 ④ごま	1群 ③卵 ベーコン ④カツオツナ ⑤鶏肉 2群 ②牛乳 ③チーズ 生クリーム 3群 ③パセリ 赤ピーマン ④ブロッコリー ④⑤人参 4群 ③玉葱 コーン ④キャベツ ⑤玉葱 セロリ 枝豆 5群 ①米 麦 ③じゃが芋 ④マカロニ はちみつ ⑤押し麦 6群 ③④マヨネーズ ④⑤油	1群 ③鶏肉 ひよこ豆 レッドキドニー ③高野豆腐 ④ 2群 ②牛乳 ③ひじき ⑤ヨーグルト 3群 ③トマト缶 南瓜 パセリ ④ブロッコリー 人参 4群 ③玉葱 大根 マッシュルーム ③キャベツ にんにく ⑤コーン 5群 ①パン ③④砂糖 ④じゃが芋 6群 ③④油 ④ごま	1群 ①鶏肉 油揚げ ③ちくわ ④生揚げ みそ ⑤大豆 2群 ②牛乳 ③青のり粉 3群 ①④人参 ④にら ⑤抹茶 4群 ③切干大根 ごぼう 枝豆 生姜 ④大根 こんにゃく 生姜 5群 ①米 麦 砂糖 ③小麦粉 ④じゃが芋 6群 ①③油	1群 ④鶏肉 生揚げ さつま揚げ ⑤かまぼこ 2群 ②牛乳 ③きびなご 3群 ④インゲン 人参 4群 ③割り干し大根 干し椎茸 こんにゃく ⑤大根 ごぼう えのき 5群 ①米 麦 ④じゃが芋 砂糖 6群 ③④油
その他	③⑤さば節 だし昆布	③コンソメ ④ケチャップ ⑤鶏がら	③鶏がら ケチャップ ハヤシルー ウスター	①④だし昆布 ④煮干し	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 889/35.7/23.5/3.1	エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 905/31.4/28.7/2.6	エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 852/39.1/27.2/3.2	エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 940/35.8/30.1/2.6	エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 867/38.0/24.4/3.0
献立名	8 歯と口の健康週間 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ とんじやが ④ じゃこピーマン ⑤ みそ汁 しらす干しとは、かたくいわしの極小さい幼魚を塩ゆでしてから干した物です。今日は夏のピーマンと合わせています。	9 歯と口の健康週間 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ サワラのゆずみそ焼き ④ 根菜のそぼろ煮 ⑤ わかめのすまし汁 鎌倉時代、高野山では精進料理として食べていた豆腐を冬の厳しい野外に、うっかり置き忘れたことから、偶然にできた食材と言われています。	10 歯と口の健康週間 ① コッペパン ② 牛乳 ③ 茄子のミートカツ ④ 花野菜サラダ ⑤ クラムチャウダー ナスは丸形、中長形、長形、きんちゃく形などがあります。大きさも民田なすなど小形のものから米なすなど大形のものまで様々です。	11 ① うどん ② 牛乳 ③ 黒豚つけめん汁 ④ 厚揚げのみそ炒め ⑤ チョコプリン うどんは、小麦粉に食塩と水を加えてよく捏ね、薄く伸ばして線状に切ったものことです。小麦粉で作った麺のうち、一番太い麺になります。	12 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 揚げ鯖のおろしあんかけ ④ 豆もやしのピリ辛和え ⑤ スタミナみそ汁 サバは代表的な青魚です。歯が非常に小さいことから小歯(さば)と名付けられたと言われています。
6つの基礎食品群	1群 ③豚肉 生揚げ ④油揚げ ⑤豆腐 みそ 2群 ②牛乳 ④しらす干し 3群 ③⑤人参 ⑤小松菜 ④ピーマン にんにくの芽 4群 ③玉葱 こんにゃく 干し椎茸 ③枝豆 ④キャベツ もやし ⑤大根 5群 ①米 麦 ③じゃが芋 ③④砂糖 6群 ③油 ④ごま油	1群 ③サワラ みそ ④高野豆腐 ④鶏肉 ⑤豆腐 油揚げ 2群 ②牛乳 ④わかめ 3群 ④インゲン ④⑤人参 ⑤葉ねぎ 4群 ③ゆず ④大根 こんにゃく 干し椎茸 5群 ①米 麦 ③砂糖 ④じゃが芋 6群 ③④油	1群 ③豚肉 大豆 ひよこ豆 ⑤あさり ベーコン 2群 ②⑤牛乳 ⑤生クリーム 3群 ③トマト缶 南瓜 ④ブロッコリー ④⑤人参 4群 ③玉葱 茄子 ④きゅうり カリフラワー ⑤キャベツ 玉葱 枝豆 5群 ①パン ③パン粉 ⑤じゃが芋 小麦粉 ③バター ④ドレッシング ⑤マーガリン	1群 ③豚肉 油揚げ ⑤生揚げ マグロツナ みそ 2群 ②牛乳 3群 ③小松菜 ③④人参 ④にんにくの芽 4群 ③玉葱 ごぼう 茄子 干し椎茸 ④玉葱 キャベツ しめじ にんにく ⑤生姜 5群 ①うどん ④砂糖 でん粉 ⑤チョコプリン 6群 ③④油 ④ごま油	1群 ③サバ ⑤豚肉 油揚げ みそ 2群 ②牛乳 3群 ③④⑤人参 ④小松菜 ⑤葉ねぎ 4群 ③大根 枝豆 ④豆もやし きゅうり 大根 ⑤玉葱 キャベツ しめじ にんにく 5群 ①米 麦 ③でん粉 ④砂糖 ⑤じゃが芋 6群 ③油 ④ごま油
その他	③さば節 ⑤煮干し だし昆布	④⑤さば節 だし昆布	③ケチャップ ウスター ⑤鶏がら コンソメ	③さば節	④豆板醤 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 887/38.7/24.8/3.2	エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 893/43.7/23.8/3.0	エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 872/41.1/34.5/3.5	エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 798/36.2/33.5/3.4	エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 852/36.7/24.3/2.5

★赤字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。

* 朝食・夕食及び土日祝日の献立は、別にお示します。

鹿児島県立楠井中学校・高等学校

	月	火	水	木	金
献立名	5/13(土) 文化祭	16	17	18	19 メキシコ料理献立
	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 魯肉飯 ④ 中華風卵スープ ⑤ 杏仁白玉ポンチ	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 勝男そばろ ④ らっきょうの昆布和え ⑤ 和風コンソメスープ	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 鯖のアイオリ焼き ④ 豚肉とかぼちゃの炒り煮 ⑤ 根菜のすまし汁	① スパゲティ ② 牛乳 ③ 小松菜のクリームソース ④ ハニーマスタードサラダ ⑤ スイートパンプキン	① アロス・ロホ ② ラレチェ ③ サルサ・デ・ペスカード ④ ポソレ ⑤ マンサナ
	魯肉飯とは、豚肉を甘辛いタレで煮込んだ台湾で定番の料理です。本場では「八角」という香辛料を使用するのが特徴です。	らっきょうは6～7月に出回ります。多くはらっきょう漬けにしますが、今回はさつとゆでて和え物に使います。	アイオリとは、南フランスのプロヴァンス地方発祥の伝統的なソースで、油とにんにくを乳化させて作るソースです。	マスタードは洋からしのことですが、今日はプチプチとした食感の粒マスタードを使用したドレッシングのサラダです。	ワールドカップ応援献立として開催地の一つメキシコにちなんだ料理です。使用する食材から、どんな料理なのか想像してみましょう。
	③豚肉 大豆 みそ ④卵 豆腐 糸かまぼこ ⑤豆乳	③カツオ 豚肉 大豆 卵 ④鰹節 ⑤鶏肉 豆腐	③サバ ④豚肉 生揚げ 大豆 ⑤さつま揚げ ⑥かまぼこ	③豚肉 ベーコン ④鶏肉 ⑤白いんげん豆	①ウインナー マグロツナ ③シイラ ④豚肉 ひよこ豆
	②牛乳	②牛乳 ④ひじき	②牛乳	②③⑤牛乳 ③チーズ	②牛乳 ①ひじき
	③④にんにくの芽 ③④人参 ④小松菜	③④⑤人参 ④ほうれん草 ⑤葉ねぎ	③バセリ ③⑤人参 ④南瓜 インゲン ⑤小松菜	③小松菜 ③④人参 ④ブロッコリー ⑤南瓜	①ピーマン ③⑤人参 ③トマト缶 ④小松菜
基礎食品群	③玉葱 竹の子 干し椎茸 生姜 ③④にんにく ④大根 ⑤みかん パイン 黄桃 レモン	③ごぼう 枝豆 生姜 にんにく ④らっきょう キャベツ ⑤玉葱 コーン	③玉葱 にんにく ④大根 干し椎茸 こんにゃく ⑤玉葱 ごぼう えのき	③玉葱 しめじ にんにく ④キャベツ きゅうり	③切干大根 ①③玉葱 ③④にんにく ④大根 セロリ ④コーン キャベツ レモン ⑤りん
	①米 麦 ③でん粉 ③⑤砂糖 ⑤白玉餅	①米 麦 ③④砂糖	①米 麦 ④砂糖	①スパゲティ ③じゃが芋 ③マーガリン 小麦粉 ⑤砂糖	①米 麦 ③小麦粉 でん粉 ④じゃが芋
	③④油	③⑤油 ④ごま油	③マヨネーズ ④油	③油 マーガリン ④ドレッシング ⑤バター	①③④油
	③オイスター 甜種醬 ④鶏がら 中華味	⑤鶏がら だし昆布	③唐辛子 甜種醬 ⑤煮干し だし昆布	③鶏がら コンソメ ④マスタード	チリパウダー カレー粉 ④鶏がら コンソメ
	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 944/36.9/25.1/2.6	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 911/44.7/27.5/2.6	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 851/35.4/29.6/2.1	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 911/40.3/27.4/3.0
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
献立名	22	23	24	25	26
	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ スタミナ鶏丼 ④ 切干大根みそ汁 ⑤ 果物	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 煮込みカレーうどん ④ 白菜おかか和え ⑤ ふりかけ	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ カツオの梅生姜焼き ④ 人参しりしり ⑤ あさり入りみそ汁	① きな粉揚げパン ② 牛乳 ③ ポトフ ④ 夏みかんサラダ	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 奄美鶏飯の具 ④ 鶏飯のスープ ⑤ ごぼうナッツ
	すいかは天然のスポーツドリンク！汗をたくさんかいたときに、すいかを食べると効率的に栄養補給できます。	おかか和えはかつお節を使用した和え物です。楠井では鹿児島県枕崎市で水揚げされ加工されたかつお節を使用しています。	カツオは、貧血を予防する鉄分、疲れをとるビタミンB群、カルシウムの吸収を強化するビタミンDなどが豊富な栄養満点の食材です。	今日はリクエストの多い揚げパン献立で、一つ一つ丁寧に揚げて調味料をまぶしています。給食では時々、このような調理パンが登場しますよ。	ごぼうは根を食用とし、豊かな風味と食物繊維の多さから強い歯ごたえが特徴の食材です。今日はさつと揚げて甘辛くしています。
	③鶏肉 油揚げ 高野豆腐 ④カツオツナ みそ	③豚肉 生揚げ ④油揚げ 鰹節 ⑤卵 さば節	③カツオ ④マグロツナ 油揚げ ④卵 ⑤あさり 豆腐 みそ	①きな粉 ③豚肉 ウインナー ③高野豆腐	③鶏肉 卵
	②牛乳	②牛乳 ⑤青のり粉	②牛乳	②牛乳	②牛乳 ③昆布 のり ⑤煮干し
	③④にんにくの芽 ③④人参 ④小松菜	③④人参 ④小松菜	④人参 ピーマン	③ブロッコリー 人参	③人参 絹さや ④葉ねぎ
基礎食品群	③玉葱 豆もやし キャベツ 生姜 ③りんご にんにく ④切干大根 えのき ⑤果物	③玉葱 キャベツ 干し椎茸 ③深ねぎ にんにく 生姜 ④白菜	③深ねぎ 生姜 ④切干大根 ⑤玉葱 にんにく	③玉葱 大根 セロリ カリフラワー ④キャベツ きゅうり 甘夏みかん ④レモン	③干し椎茸 つぼ漬け ⑤ごぼう
	①米 麦 ③砂糖 でん粉	①米 麦 ③うどん ④砂糖	①米 麦 ③④砂糖 ④じゃが芋	①パン ①④砂糖 ③じゃが芋 マカロニ ①③油	①米 麦 ③⑤砂糖 ⑤でん粉
	③油	③油 ⑤ごま	④油	③油	③⑤油 ⑤アーモンド
	③ウスター ケチャップ ④煮干し だし昆布	③さば節 カレーウスター カレー粉	③練り梅 ⑤煮干し だし昆布	③鶏がら コンソメ	④鶏がら
	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 841/36.6/24.1/2.7	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 880/33.8/23.8/2.8	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 843/42.5/19.1/3.1	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 856/38.3/30.5/3.4	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 866/33.6/23.6/2.8
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
献立名	29	30	【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。 【食事の重要性】 【心身の健康】 【感謝の心】 【食品を選択する能力】 【社会性】 【食文化】		
	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 黒酢de酢豚 ④ 豆もやしのナムル ⑤ わかめスープ	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ ハヤシルウ ④ ツナサラダ ⑤ 飲むヨーグルト			
	黒酢は約400年前に琉球から移入されたいわれ、長い歴史の中で鹿児島に育まれながら改良を重ね、現在の「かごしま黒酢」が誕生しました。	ツナは、カツオやマグロといった魚を、油やスープに漬け込んで作りますが、缶詰にする過程で栄養成分をほぼ損なうことなく作られているそうです。			
	③豚肉 生揚げ ⑤豆腐	③豚肉 ひよこ豆 ④カツオツナ			
	②牛乳 ⑤わかめ	②牛乳 ④ひじき ⑤乳酸飲料			
	③ピーマン ③④人参 ④ほうれん草	③トマト缶 ③④人参 ④ブロッコリー			
基礎食品群	③玉葱 竹の子 干し椎茸 生姜 ④豆もやし にんにく ⑤大根	③玉葱 れんこん マッシュルーム ③セロリ 枝豆 生姜 にんにく ④りんご ④キャベツ きゅうり			
	①米 麦 ③じゃが芋 でん粉 ③④砂糖	①米 麦 ③小麦粉 ④はちみつ			
	③油 ④⑤ごま油	③マーガリン ③④油			
	③黒酢 オイスター ケチャップ	③ハヤシルウ デミグラス ケチャップ			
	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 908/36.2/27.1/3.5	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 975/36.5/29.3/2.8			
	栄養価	栄養価			

★赤斜線の太文字はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま活生き食の日」です。