

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー 塩分
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
2 (月)	麦ご飯		こめ むぎ			597 1.8
	肉豆腐	牛肉 ぶた肉 とうふ	米油 砂糖	しょうが たまねぎ しいたけ しめじ にんじん ごぼう こまつな	しょうゆ 酒 みりん	
	マカロニサラダ		マカロニ とうふマヨ(豆乳 調 合油 砂糖 米酢 辛子粉)	きゅうり にんじん キャベツ ホールコーン	塩 こしょう	
3 (火)	マヨネーズパン		マヨネーズパン			658 1.9
	焼きビーフン	ぶた肉 えび	米麺 米油 ごま油	キャベツ にんじん たまねぎ にら	しょうゆ 酒 塩 こしょう	
	とうもろこし		とうもろこし		塩	
4 (水)	中華丼	ぶた肉 いか	こめ むぎ でん粉 ごま油	たまねぎ にんじん はくさい だけのこ エリンギ きくらげ ブロッコリー	がらす-ﾌﾞ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	611 1.7
	もやし中華和え	まぐろ缶	砂糖 ごま油	もやし きゅうり キャベツ にんじん	酢 しょうゆ	
	アーモンドカル	いわし	アーモンド 砂糖 オリゴ糖 ゴマ		塩 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	
5 (木)	麦ご飯		こめ むぎ			581 2.1
	ぶた汁	ぶた肉 あぶらあげ とうふ みそ	じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	煮干	
	ひじき煮	干ひじき だいす てんぷら(たい あじ えそ でん粉 大豆油 砂糖) あぶらあげ	米油 砂糖	にんじん ピーマン	みりん しょうゆ	
6 (金)	麦ご飯		こめ むぎ			602 2.6
	キムチ汁	とうふ あぶらあげ	じゃがいも	にんじん ごぼう 白菜キムチ にら こまつな だいこん こんにゃく	煮干 しょうゆ	
	さばの照り煮(おかか)	さば かつおぶし	砂糖 大豆油 でん粉		みりん しょうゆ 塩	
9 (月)	麦ご飯		こめ むぎ			581 1.7
	筑前煮	とり肉 厚あげ	じゃがいも 米油 砂糖	しいたけ だけのこ にんじん ごぼう いんげん こんにゃく	しょうゆ みりん 酒	
	茎わかめの酢の物	茎わかめ ちくわ(たい えそ でん粉 大豆たんぱく 砂糖)	砂糖 ごま	もやし きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	
10 (火)	食パン		パン			616 2.5
	カレーうどん	ぶた肉 あぶらあげ かつおぶし	カレー(小麦粉 でん粉 オニオ ンパウダ ガーリック)	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	カレー粉 しょうゆ 塩 煮干	
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	ナタ・デ・ココ	パイン・みかん・もも缶 パナナ		
11 (水)	麦ご飯		こめ むぎ			611 1.8
	八宝菜	ぶた肉 いか うすら卵	ごま油 でん粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー だけのこ きくらげ キャベツ	しょうゆ 塩 こしょう	
	焼き目付きギョーザ	とり肉	強力粉 でん粉 砂糖 ごま油 なたね油	キャベツ たまねぎ にら	塩 こしょう	
12 (木)	ひじきごはん	干ひじき とり肉	こめ 米油 砂糖	もやし	酢 しょうゆ	602 2.0
	白玉汁	とうふ あぶらあげ	白玉もち	にんじん しいたけ いんげん	しょうゆ 酒 みりん	
	シルバーサラダ	ｸﾗｳﾌﾞﾚｯｸﾞ(卵 かつおだし バﾀ ー脱脂粉乳)	とうふマヨ(豆乳 調合油 砂糖 酢 辛子粉) はるさめ 砂糖 ごま	にんじん キャベツ アスパラガス	しょうゆ 煮干 塩 酒	
13 (金)	ミルクパン		ミルクパン			649 2.2
	鶏団子と野菜スープ	ﾐﾄﾞｰﾙ(とり肉 おから 豆乳 塩 しょうゆ)豆腐	じゃがいも	にんじん しめじ アスパラ	塩 こんぶ しょうゆ 酒	
	大豆と芋の揚げ煮	だいす いわし	さつまいも こめ粉 米油 砂糖 ごま		しょうゆ	
16 (月)	綾の野菜カレー	牛肉 チーズ	ｳ(薄力粉 ラード でん粉 砂糖 牛脂)	たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく	ﾄﾘｶﾞﾗｽ-ﾌﾞ 塩 こしょう カレー粉 ソース チャップ	636 2.3
	フレンチサラダ		砂糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり にんじん コーン	塩 こしょう 酢 しょうゆ	
17 (火)	コッペパン・ジャム		コッペパン はちみつ マーガリン			634 2.5
	ちゃんぽん	ちくわ(たい えそ 大豆たんぱく でん粉 砂糖)ぶた肉	中華めん ごま油	キャベツ にんじん ねぎ しめじ もやし しょうが	塩 しょうゆ こしょう がらす-ﾌﾞ ﾂﾖﾝｸｽ-ﾌﾞ	
	いかの天ぷら ミニトマト	いか	米油 小麦粉 でん粉 こめ粉	ミニトマト	塩	
18 (水)	千切り大根めし	あぶらあげ 青のり	こめ むぎ 米油 砂糖	千大根 にんじん	しょうゆ 塩 酒	610 2.1
	さつま汁	とり肉 厚あげ みそ	さつまいも	しょうが にんじん ごぼう ねぎ	酒 煮干	
	きゅうりとワカメの酢のもの	ちくわ(たい えそ 大豆たんぱく でん粉 砂糖)わかめ ちりめん	砂糖 ごま ごま油	きゅうり にんじん しめじ	酢 しょうゆ	
19 (木)	麦ご飯		こめ むぎ			582 1.7
	カレースープ	ウインナー	マカロニ じゃがいも	かぼちゃ ズッキーニ 赤ピーマン	ﾄﾘｶﾞﾗｽ-ﾌﾞ カレーソース ぶどう酒 塩 こしょう	
	スパニッシュオムレツ	卵 鶏肉 牛乳	じゃがいも でん粉 砂糖 植物油	たまねぎ ほうれん草	塩 酢 ワイン こしょう ケチャップ	
	ブロッコリーサラダ		ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ(調合油 果糖 卵 バイン レモン汁 塩 酢)	ブロッコリー	塩	
20 (金)	ドッグ用パン		ドッグ用パン			607 2.5
	やさいスープ(洋風)	うすら卵	じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ ごぼう ブロッコリー	ﾄﾘｶﾞﾗｽ-ﾌﾞ 塩 こしょう	
	ウインナー ケチャップ	ぶた肉 牛肉	でん粉 砂糖 でん粉糖 グラニュー糖	たまねぎ トマト	塩	
	キャベツのマヨ和え		とうふマヨ(豆乳 調合油 砂糖 米酢 辛子粉)	キャベツ にんじん	塩	
	すいか			すいか		
23 (月)	麦ご飯		こめ むぎ			594 2.5
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ わかめ	じゃがいも	たまねぎ しめじ にんじん にら	煮干	
	野菜いろいろ肉団子	鶏肉	パン粉 砂糖 ゴマ 植物油 豚脂	たまねぎ にんじん 枝豆 ぐわい ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ しょうが 野菜ｼｭｰｽ	塩 ﾘｰｽ	
	ブロッコリーとレンコン			ブロッコリー れんこん	ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ(しょうゆ 酢 砂糖 ごま 卵)塩	
24 (火)	ミルクパン		ミルクパン			673 1.6
	なすのミートスパゲティ	ぶた肉 チーズ	スパゲティ オリーブ油 デミソース	なす たまねぎ にんじん エリン ギ しめじ グリンピース トマト	ケチャップ ソース 塩 ぶどう酒 こしょう	
	アセロラゼリー(バナナ入り)		(砂糖 水あめ でん粉糖)	パイン みかん もも缶 バナナ アセロラゼリー(りんご)		

25 (水)	ビビンバ	ぶた肉 牛肉 卵	こめ むぎ 米油 砂糖 ごま ごま油	干大根 にんにく ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ みりん コチジャン	598 2.0
	わかめスープ	とうふ わかめ	ごま ごま油	えのきたけ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	しょうゆ 煮干	
26 (木)	麦ご飯		こめ むぎ			612 2.1
	えいようすいとん	牛乳 厚あげ みそ	小麦粉 こめこ (モチ)	しいたけ にんじん こまつな ごぼう ねぎ	煮干	
	さけチーズフライ ゆでブロッコリー	さけ チーズ	パン粉 米油	あおのり ブロッコリー	塩 塩	
27 (金)	豚丼	ぶた肉	こめ むぎ でん粉 米油 砂糖	なす キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	みりん しょうゆ 塩 酒	837 3.0
	そうめん汁	あぶらあげ かまぼこ(たら 卵 でん粉 砂糖)	ソーメン	にんじん しいたけ にら	塩 酒 煮干 しょうゆ	
30 (月)	麦ご飯		こめ むぎ			588 1.6
	回鍋肉	ぶた肉 厚あげ みそ	米油 砂糖 ごま油	たけのこ キャベツ ピーマン にら にんじん たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ テンメツ ャツ トバ ャツ 酒	
	ナムル		砂糖 ごま油	ほうれんそう にんじん もやし 干大根 にんにく	酢 しょうゆ	

給食だより

N03

綾町立綾小学校

よくかんで食べましょう

6月4日～10日までが「歯の衛生週間」です。かむことと歯の健康には密接な関係があります。
弥生時代、世界三大美人といわれている卑弥呼は、1日約4000回かんでいたといわれています。現代人は1日約620回という調査結果があります。
「よくかんで食べる」効果は美人のほかにもいろいろあります。下の表を見て硬い食べものにチャレンジしましょう。

頭がよくなる「食事」ってあるの？

残念ながらこれを食べれば頭がよくなるという食べ物はありません。しかし、学習の効果をあげる食品や食べ方はあるのです。「食べ方の工夫」に挑戦してみましょう！

「よくかむことは、集中力や応用力を高める働きがある」と主張するのは、食文化研究家の永山久夫氏




「かみごたえ」による脳刺激度診断!!（下記参照）
1～2: 集中力もなく要注意。 3: 脳への刺激が少なく、老化が早い。

軟 ↓ 固	かみごたえ度	穀類	豆類	魚介類	肉類	野菜類	卵乳類	果実類	菓子類
	1	おかゆ	豆腐	つみれ はんぺん	ハンバーグ	ジャガイモ カボチャ	いり卵 生卵	すいか バナナ	ケーキ・プリン 水ようかん
	2	カップ麺・食パン	煮豆	さしみ・かまぼこ うなぎ	シチュー	なす 煮白菜	卵焼き	ミカン・イチゴ グレープフルーツ	まんじゅう
	3	サンドイッチ・焼きそば ラーメン・うどんハンバーガー	あぶらあげ 厚揚げ	さけ・ほたて貝 さつまあげ	豚のしょうが焼 き肉団子	野菜のおひたし きゅうり・もやし	チーズ オムレツ	トマト	かしわ餅 甘納豆
	4	白米ご飯・スパゲティ	納豆	煮魚 ちくわ	ハム・とんかつ すき焼き	生しいたけ レタス		なし 干し柿	クラッカー ポテトチップス
	5	ピザ生地・麦ご飯 握りすし	きなこ	イカ・えび	すじ肉 タン	わかめ・ひじき 生キャベツ		ゴマ・アーモンド 干しぶどう	かりんとう
	6	玄米ご飯 フランスパン	枝豆	干し貝・タコ 煮干し	骨付き肉 サラミ	煮ごぼう・セロリ らっきょう・干しいたけ		クルミ・ピーナッツ りんご・柿	せんべい
	7	干し餅(あられ)	干し煮豆	干し魚(ちりめん)	干し肉(ジャーキー)	人参(生)・大根(生) 昆布		干し栗	堅焼きせんべい

できていますか？手洗い！

6月は梅雨の季節です。梅雨入りとともに気温、湿度が上昇してカビがはえやすくなります。
みなさん手洗いはしっかりできていますか？汚い手で食品にさわるとばい菌が増えて食中毒の原因になります。
外から帰った時や、食事の前には石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

【手洗いの効果】手を洗う前と比べてみると…

•ばい菌	
	
手を洗う前	ただ水でぬらすと
	
水で洗い流す	せっけんを使って洗い流す

ただぬらすだけではダメ！

給食の前に手洗いしても、くつをさわったり・髪をさわったりすると手が汚れます。
食事は清潔な手でいただきます。

