

給食だより6月号

令和5年5月31日(水)
県立石岡第一高等学校
定時制
給食室

6月分予定献立

※カロリー→○kcal 塩分→○gで表記

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
①鮭のムニエル…鮭(さけ・しゃけ)に小麦粉を付けて、バター焼きにした料理。 ②広東風野菜炒め…水で溶いた片栗粉を、野菜炒め全体に混ぜて、あんかけ風にしたもの。 ③キーマカレー…ひき肉を使ったカレー。ナンとよく合う。 ④豚肉のはりはり汁…「はりはり」は水菜のこと。 ⑤サワーゼリー…ヨーグルト風味のゼリー。			1)813kcal/3.0g ご飯 牛乳 ホイコーロー 春雨サラダ きくらげ華風スープ	2)1125kcal/3.5g ご飯 ジョア(ストロベリー) ハンバーグ じゃがバター フランクフルト フルーツ杏仁豆腐
5)885kcal/2.4g ご飯 牛乳 鶏肉香味焼き マセドアンサラダ にら玉スープ	6)833kcal/3.9g 親子丼 牛乳 大根の即席漬け キャベツと油揚げの味噌汁	7)817kcal/2.8g ご飯 牛乳 鮭のムニエル 厚揚げともやしのカレー炒め じゃがいもとわかめの味噌汁	8)709kcal/3.7g カレーうどん 牛乳 もやしとほうれん草のおひたし シュークリーム	9)856kcal/3.5g ご飯 牛乳 広東風野菜炒め 揚げぎょうざ ハム入り華風スープ
12) 定通大会の代休	13)756kcal/2.1g ご飯 牛乳 マーボートーフ ナムル 卵とコーンのスープ	14)781kcal/2.8g ご飯 牛乳 ほっけの塩焼き 肉じゃが もやしと人参の味噌汁	15)747kcal/4.0g 焼肉チャーハン 牛乳 白菜スープ ピーチゼリー	16)955kcal/3.1g 二色そぼろ丼 スパゲッティサラダ 豆腐とわかめの味噌汁
19)878kcal/3.9g ご飯 ジョア(プレーン) さつまいもとちくわの天ぷら 納豆 豚汁	20)870kcal/3.6g ご飯 牛乳 豚肉ときくらげの卵炒め タレ付きミートボール 切干大根と油揚げの味噌汁	21)786kcal/4.5g ナン 牛乳 キーマカレー オムレツ プリン	22)868kcal/2.7g ご飯 牛乳 生揚げ辛味噌煮 ポテトサラダ 吉野汁	23)792kcal/2.4g 焼き肉丼 牛乳 けんちん汁
26)696kcal/2.8g ご飯 サーモンフライ ひじきの煮物 豚肉のはりはり汁	27)849kcal/3.2g ご飯 飲むヨーグルト あまからチキンソテー 中華サラダ キャベツともやしの味噌汁	28)822kcal/3.2g カレーライス 牛乳 海藻サラダ 福神漬け サワーゼリー	29)723kcal/3.9g きつねうどん 牛乳 いんげんのごまあえ ワッフル	30)893kcal/4.2g ご飯 牛乳 豚肉と生揚げの味噌バター炒め シュウマイ カレー風味野菜スープ

※食材の仕入れ等の都合により、当日の献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

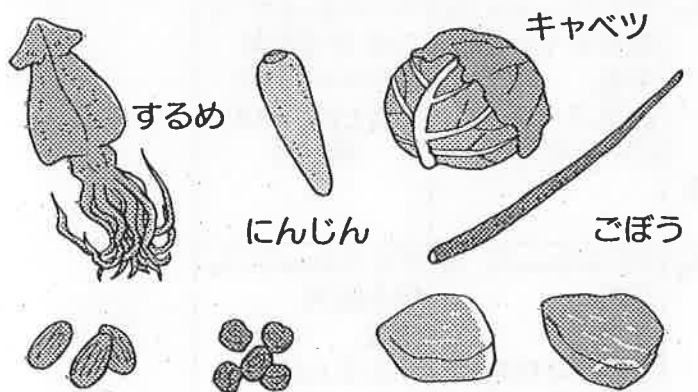
生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



かむ力をつける食べ物



アーモンド 干しぶどう 豚肉(ヒレ) 牛肉(モモ)

食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

ゆっくりよくかんで 食べよう！



早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。

(給食ニュース6月号より引用)