

# もくもく



札幌市立あやめ野小学校・豊園小学校

平成22年 6月



## 6月のよていこんだて



※牛乳（200ml）は毎日つきます。

※物流や価格変動など、都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

月	火	水	木	金
31日 運動会ふりかえ休日  セレクトきゅうしょく	1日 ドライカレー コールスローサラダ くだもの(いちご)	2日 さんさいうどん あべかわだんご くだもの(オレンジ)	3日 たけのこごはん みそ汁 さんまのたつたあげ	4日 ごはん とうふのオイスターソースに ポークシューマイ いそあえ
7日 バターロール コーンポタージュ ハートのコロッケ こまつなのサラダ 又はだいこんサラダ オレンジゼリー	8日 ごはん ちゅうかスープ いわしのスパイスあげ のりのつくだに	9日 スパゲティナポリタン あおのりポテト くだもの(りんご)	10日 ごぼうピラフ てりやきイカバーグ フルーツしらたま	11日 てんどん すまし汁 すのもの 〈あやめ野小給食なし〉
14日 ソフトフランス ぐたくさんスープ とりにくとナッツのソテー くだもの(みかん)	15日 ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ くだもの(パイン) 道内	16日 しょうゆラーメン だいがくいも くだもの(りんご)	17日 チキンライス ポテトコロッケ くだもの(プラム)	18日 ぶたどん みそ汁 いそあえ
21日 ツイストパン ポテトのクリーム煮 アスパラのソテー くだもの(メロン)	22日 にくいためどん みそ汁 くだもの(みかん)	23日 スパゲティミートソース かぼちゃパイ	24日 ぎゅうめし みそ汁 ほっけフライ 〈豊園小2年給食なし〉	25日 ごはん にくじゃが ぎょうざ ナムル
28日 せわりコッペ チキンクリームシチュー ウインナーソテー ほうれんそうとしめじのサラダ	29日 カレーライス もやしのごまサラダ くだもの(パイン)	30日 ひやしきつねうどん きなこポテト くだもの(すいか)	7月1日 ビビンバ こまつなのスープ ちくわの2色あげ いちごのデザート	2日 ごはん 牛すきやき くしろ産たらフライ えだまめ

〈豊園小6年給食なし〉 〈豊園小6年給食なし〉 〈豊園小6年給食なし〉

# 6月4日は虫歯予防デーです

- 虫歯を予防するには、歯磨きも大事ですが、「食べ物をよく噛むこと」「ものを味わって食べることも」口腔ケアにとって大切なことです。一口あたり30回を目標に噛むことが望ましいといわれています。
- よく噛むことによってごはんなどは、ほのかな甘みを感じます。
- 実際にやってみるとなかなか難しいですが、ぜひご家庭でもよく噛むことにチャレンジしてみましょう。

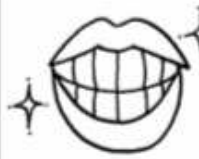
## かむことの効果

### ◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

### ◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

### ◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

### ◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

## 旬のもの・地産地消を大切に セレクト給食があります。

給食に使う食材は、安心・安全なものを常に検討した共同購入物資を使用しています。

また、季節にあったおいしいもの(旬のもの)や、できるだけ農薬を使っていないクリーン野菜、地元でとれた地場産品などを積極的に取り入れています。

6月3日のたけのこごはんは、北海道でとれた細竹をたくさん使った、香りの良いごはんです。



今回のセレクト給食のテーマは「旬の野菜をたべよう!」です。“小松菜のサラダ”又は“大根サラダ”のどちらか食べたい方を選んでいただきます。

どちらも北海道でとれた新鮮な野菜を使用します。野菜のサラダや和え物などは給食の中でも残ることが多い食材ですが、自分で選ぶことによって、楽しさや満足感を持つとともに、食べることへの意欲を高めていけたらと考えています。



## 6月は食育月間です。ご家庭でもぜひ食育を!



### 1、子どもと一緒に食事をしましょう。

家庭で一緒に食事をすることで会話が生まれ、食事がよりいっそうおいしく感じられます。

また、マナーや食習慣などを育てることもできます。一緒に食事をするのが家庭での食育の第1歩です。

### 2、早寝、早起き、朝ご飯を心がけましょう。

遅刻や日中の体調不良や無気力、脳の不活性化などを防ぐためにも、

早寝・早起き・朝ごはんをご家庭でも心がけて、規則正しい生活を送りましょう。





