

☆目標：骨や歯をしょうぶにしよう

令和7年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
ごはん ほっけの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 豆もやしのみそ汁 梅干し	背割りコッペパン マーガリン オムレツピザソースがけ 焼きそば きのこと青菜のスープ	わかめごはん いかメンチカツ ごぼうサラダ たまねぎと きざみ麩のみそ汁	ごはん 焼き肉 いそべあえ かきたま汁	ごはん ふっくら肉団子(2こ) じゃが芋のミルク煮 チンゲン菜の スープ
9日	10日	11日	12日	13日
野菜たっぷりみそラーメン ぎょうざ(2こ) 横手産りんごコンポート	ごはん さんまの生姜煮 ホイコーロー 豆腐のすまし汁 ジョア(Caストロベリー)	ごはん ポークカレー 茹で野菜サラダ 福神漬け	ごはん 鶏肉のはちみつレモン揚げ ごまあえ えのきのみそ汁	ごはん セルフスタミナ丼 じゃが芋と わかめのみそ汁 フルーツポンチ
16日	17日	18日	19日	20日
ごはん 豚肉の生姜焼き 花野菜のおかかあえ じゃが芋と しいたけのみそ汁	ごはん 米粉パン バジルチキンフライ 豆とツナのシーザーサラダ コーンポタージュ オレンジ	ごはん いわしのオレンジ煮 野菜炒め 豆腐と わかめのみそ汁	ごはん 鶏肉のみそ焼き ひじきソテー 根菜汁	ごはん 春巻き マーボー豆腐 卵とコーンの中華スープ
23日	24日	25日	26日	27日
冷やし中華(パックスープ) 冷やし中華の具 (わかめ、野菜) 厚焼き卵 ヨーグルト	ごはん さばのトマトみそ煮 五目ビーフン なめこのすまし汁	ごはん チンジャオロース ナムル もずくスープ	ごはん あじフライソースがけ ☆茹で野菜の柿酢しょうゆあえ 豆腐と舞茸のみそ汁 大豆ふりかけ(鉄強化)	ごはん チキンカレー スパゲティサラダ 福神漬け
30日	※ 食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。			
ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 塩昆布あえ じゃが芋と えのきのみそ汁	 スマホから簡単アクセス！ 献立表や過去の給食を写真付きで紹介しています。ぜひご覧ください！横手市HPからもアクセスできます。			

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。昭和3年（1928年）「むし歯予防デー」から始まった長い歴史のある取り組みです。また、6月は「食育月間」です。よくかんで食べることは、歯の健康だけでなく、体全体の健康を守ることにもつながっています。

かめばかむほど、からだによい

よくかんでいると、だ液がたくさん出てきて食べ物とよく混ざります。だ液には、糖質を消化する成分や殺菌力のある成分が含まれているので、消化を助けます。

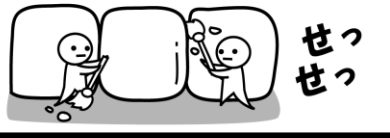
だ液が消化を助ける



歯茎の血の流れがよくなり、歯と歯茎が丈夫になります。

丈夫!!

かみつぶされた食べ物の繊維が、歯と歯の間によく掃除して、口の中をきれいにします。



あごが強くなるので、硬いものでもかみきれようになります。

ばいばい

食べ物の味がよく出て、おいしく食べられます。

おいしいね



口の中に入れた食べ物は、よくかめばかむほど、からだによいことがあります。



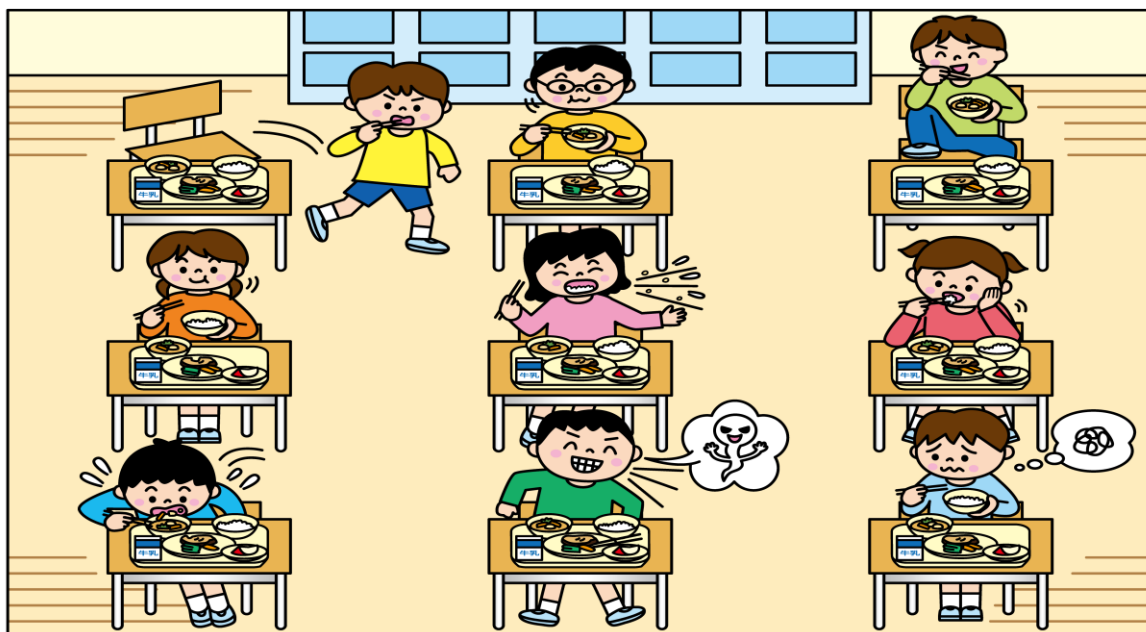
☆今月の横手市統一料理は「茹で野菜の柿酢しょうゆあえ」です。横手の柿で作ったポン酢しょうゆを使っています。雄物川学校給食センターでは26日(木)に提供します。地元の味をお楽しみに。



6月食育だより



食事のマナークイズ こんな食べ方をしていますか？



Q1 上の絵は、あるクラスの給食時間の様子です。よくないと思う食べ方をしている人を○で囲みましょう。①～⑥の文章をヒントに6人見つけてください。

- ① 食事中に立ち歩く。
- ② 口に食べ物が入ったままおしゃべりする。
- ③ 食事中にひじをつく。
- ④ 茶わんを持たずにかきこんで食べる。
- ⑤ 食事中に片足をいすにのせる。
- ⑥ 友達が嫌がる話をする。

Q2 姿勢正しく座り、よくかんで食べると、どんなことが起きるでしょうか。当てはまる文章に○をつけましょう。

- ① おなかが苦しくなる。
- ② 食べ物の消化や吸収が良くなる。
- ③ のどに食べ物が詰まる。
- ④ 食べすぎてしまう。

こたえ

Q1

Q2 ②

(おなかが苦しい姿勢だと、食べ物の消化や吸収も悪くなります。またよくかまないで、食べ物がのどに詰まったり、満腹感が得られずに食べすぎてしまったりすることがあります。)

給食レシピ紹介

(分量は4人分です)



<じゃが芋のそぼろ煮>



豚ひき肉80g、じゃが芋 300g、たまねぎ200g、にんじん70g、グリンピース (冷凍でも缶詰でもよい) 10g、【砂糖 小さじ2、みりん小さじ1、しょうゆ 大さじ1と1/4】、片栗粉 小さじ1/3

- ① じゃが芋は一口大に切る。たまねぎは1cm幅のせん切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 鍋に豚ひき肉を入れて軽く炒め、じゃが芋、にんじん、たまねぎを入れる。
【 】の調味料と、具材が半分くらいひたるくらいの水を入れて煮る。
- ③ 途中で、上下が入れ替わるようにへらでゆっくり混ぜ、じゃが芋に火が通るまで煮る。水分が少なくなってきたら水を少し足す。
- ④ じゃが芋が煮えたら、片栗粉を2倍くらいの水で溶き、③に入れ、ていねいに混ぜてとろみをつける。



<鶏肉のピリ辛焼き>

鶏もも肉70g×4個、【おろし生姜 小さじ1、おろしにんにく 小さじ1/3、砂糖 小さじ1、酒 小さじ1、しょうゆ 小さじ2、豆板醤 小さじ2/3】

- ① 鶏肉は火が通りやすいように包丁で切り込みを入れておく。
- ② ビニール袋に、鶏肉と【 】の材料を入れて軽くもみ、30分くらいおく。
- ③ オーブンで210℃で20分くらい焼く(フライパンの場合は、うすく油をひき、両面を焼く)。

※今月の減塩献立です！

