

2022年度

## 6月 給食だより

柏崎市中央地区  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX (22)4573

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、バランスのよい食事で免疫力を高めましょう。

## 6月の給食目標

よくかんで味わおう

みなさんは、1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？  
よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。  
かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

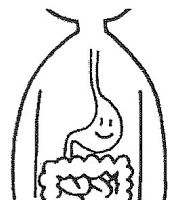
## かむことの効果

ひまんよぼう  
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。

しょうか  
消化・吸収をよくする

食べ物を細かくかみくだ  
いたり、だ液と混ぜ合わせて  
飲み込んだりするため、胃や  
腸での消化・吸収がよく  
なります。



## 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。

のう  
脳を活発にして  
記憶力UP

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。



## かみごたえは食べ物で決まる！

かむ回数はその食べ物によっておおた決まってきます。かむ力をつけるために、かみごたえのある食べ物を食べるようにしましょう。

\* かみごたえのあるもの \*

○かたいもの ○繊維質の多いもの ○弾力があるもの など・・・



6月 献立表

月	火	水	木	金
<p>都合により献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。</p> <p>小：1時給 - / たんぱく質 / 塩分 中：1時給 - / たんぱく質 / 塩分 全校欠食の学校・給食の行事</p>	<p>6月の地産産物は...</p> <p>ごはん キャベツ たまねぎ</p> <p>大豆 たまねぎ</p> <p>柏崎地産レンジャー</p>	<p>1</p> <p>ごはん ツナのサラダ チキン</p> <p>和食野菜のトマトスープ</p> <p>612 / 29.2 / 2.7 752 / 35.0 / 3.4</p>	<p>2</p> <p>ごはん いわしのかば焼き</p> <p>ごはん おろし大根のみそ汁</p> <p>667 / 25.5 / 2.2 835 / 30.5 / 2.7</p>	<p>3</p> <p>さくらんぼゼリー</p> <p>サラダ ナッツ ちりめん</p> <p>ごはん おろし大根のみそ汁</p> <p>650 / 25.4 / 2.7 829 / 31.4 / 3.3</p>
<p>6</p> <p>コーン おひたし</p> <p>ごはん にら玉みそ汁</p> <p>615 / 27.8 / 2.1 772 / 33.6 / 2.6</p>	<p>7</p> <p>ごはん サラダ</p> <p>ごはん そぼろ汁</p> <p>633 / 28.0 / 2.3 796 / 33.3 / 2.5</p>	<p>8</p> <p>ごはん おひたし</p> <p>ごはん おろし大根のみそ汁</p> <p>658 / 27.8 / 3.0 812 / 33.4 / 3.3</p>	<p>9</p> <p>小1年～2年 小3年～中1 職員</p> <p>ごはん おひたし</p> <p>ごはん おろし大根のみそ汁</p> <p>616 / 24.9 / 2.3 776 / 30.2 / 2.7</p>	<p>10</p> <p>アーモンドが キムタク丼</p> <p>ごはん わかめスープ</p> <p>650 / 29.6 / 2.7 805 / 34.2 / 3.2</p>
<p>ヘルシオDAY</p> <p>13</p> <p>わかめ おひたし</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p> <p>639 / 26.8 / 2.4 800 / 31.7 / 2.8</p>	<p>14</p> <p>ごはん サラダ</p> <p>ごはん おろし大根のみそ汁</p> <p>661 / 27.2 / 2.2 821 / 32.4 / 2.6</p>	<p>15</p> <p>ごはん おひたし</p> <p>ごはん おろし大根のみそ汁</p> <p>610 / 28.9 / 2.5 764 / 34.4 / 3.0</p>	<p>16</p> <p>ごはん おひたし</p> <p>ごはん おろし大根のみそ汁</p> <p>643 / 25.2 / 2.3 803 / 29.4 / 2.7</p>	<p>17</p> <p>アスパラ サラダ</p> <p>ごはん おろし大根のみそ汁</p> <p>700 / 26.2 / 2.7 873 / 30.9 / 3.1</p>
<p>20</p> <p>ヨーグルト おひたし</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p> <p>649 / 29.9 / 2.6 798 / 34.6 / 3.0</p>	<p>21</p> <p>ごはん おひたし</p> <p>ごはん おろし大根のみそ汁</p> <p>594 / 26.8 / 2.5 741 / 32.1 / 3.0</p>	<p>22</p> <p>ごはん おひたし</p> <p>ごはん おろし大根のみそ汁</p> <p>654 / 29.0 / 2.7 806 / 34.9 / 3.3</p>	<p>23</p> <p>ごはん おひたし</p> <p>ごはん おろし大根のみそ汁</p> <p>634 / 26.0 / 2.5 793 / 31.1 / 3.0</p>	<p>24</p> <p>じゃがいも きんぴら</p> <p>ごはん おろし大根のみそ汁</p> <p>637 / 30.6 / 2.2 798 / 36.0 / 2.6</p>
<p>27</p> <p>ツナごはん サラダ</p> <p>ごはん おひたし</p> <p>606 / 26.9 / 2.5 773 / 31.6 / 2.9</p>	<p>28</p> <p>おなか マヨあえ</p> <p>ごはん おひたし</p> <p>636 / 27.4 / 2.5 793 / 32.3 / 2.8</p>	<p>29</p> <p>ごはん おひたし</p> <p>ごはん おろし大根のみそ汁</p> <p>658 / 32.5 / 3.0 816 / 39.6 / 3.7</p>	<p>30</p> <p>ごはん おひたし</p> <p>ごはん おろし大根のみそ汁</p> <p>609 / 20.3 / 1.9 799 / 26.5 / 2.3</p>	<p>よくかむことはよく味わうこと</p>

給食で味わおう!! 日本全国 旅気分!! ～ふりふり ぐちそうの旅～  
中央調理場の給食では、「ぐちそう」の旗を掲げて「ぐちそう」を実施しています。全国各地の料理を味わうことで様々な食文化を知り、新潟県の食の魅力を再発見する機会になれば幸いです。  
《今月のごちそうは、岐阜県》  
岐阜県の郷土料理「鶏ちゃん」をアレンジした「鶏ちゃん丼」や、生産量日本一の「鰻」を使ったスープ、昔から食べられているお菓子「登つかげ」が登場します。お楽しみに♪

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

よくかんで歯の健康には、  
「歯と口の健康週間」の  
マークがついています。一日15～30回  
を目安にしっかりとかんで食べましょう。