



家庭数配布



梅雨が近づき、雨の多い季節になります。じめじめとしたこの時期は体調を崩しやすく気分が晴れない日が出てくることがあります。6月は「食育月間」です。また、4日から10日は「歯と口の健康週間」です。給食では、「カルシウムたっぷり・かみかみ献立」を予定しています。体に必要な栄養を摂ることはもちろん、体に良い食べ方を意識して元気をチャージし、雨の季節も楽しく元気に過ごしましょう。



歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



カルシウムが多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。



かみかみメニューで歯も脳も健康に!



きんぴらごぼう



かみかみサラダ



玄米ピラフ



かみかみデザート

2025年5月の主な食材料の産地は下記のとおりです。

- 米 (秋田県能代市) 牛乳 (千葉県)
- ほうれんそう はくさい だいこん (茨城県) みつば かぶ (千葉県) たまねぎ (佐賀県 北海道)
- キャベツ (神奈川県 茨城県) じゃがいも (鹿児島県) きゅうり (茨城県 埼玉県) にんじん (徳島県 静岡県)
- ねぎ (茨城県 千葉県) もやし (栃木県 千葉県) こまつな (埼玉県) エリンギ えのき しめじ (長野県)
- ちんげんさい (静岡県) にんにく ごぼう (青森県) しょうが (高知県) たけのこ (愛媛県)
- カラマンダリン (和歌山県 愛媛県 三重県) セミノール (三重県 和歌山県)
- さけ (チリ) ししゃも (アイスランド ノルウェー) にぎす (新潟県) かつお (宮城県)
- ぶた肉 (群馬県) たまご (青森県) とり肉 (岩手県)



- 3日 「あじさいの花」をイメージして、カルピスとぶどうジュースでゼリーを作ります。
- 4日 歯と口の健康週間に合わせ、よく噛んで食べる『かみかみ献立』と歯を強くするカルシウムたっぷり献立が毎日登場します。詳しくは、下記をご覧ください。
- 11日 大人気の「揚げパン」を作ります。味は定番の「きなこ」です!
- 17日 大阪・関西万博献立として「たこ焼き」をイメージした「たこじゃが」を作ります。また、21日は「夏至」です。夏至の食べものとして「たこ」が有名です。関西では夏至は田植えの時期と重なります。「稲の根がたこの足のようにしっかり根を張るように」などの願いを込めて食べるそうです。
- 19日 宮崎県の郷土料理「ひやじる」を作ります。
- 23日 少し早いですが、30日の「夏越の祓」にちなみ、雑穀ご飯に丸いかき揚げがのった「夏越ご飯」を作ります。
- 27日 「歯と口の健康週間」で意識した「噛むこと」を6月の締めくくりにもう一度「かみかみ献立」として「かみかみ和風チキンバーガー」を作ります。



カルシウムたっぷり・かみかみ献立

- ・ 4日 「厚揚げ」には、カルシウムが豊富に含まれています。料理にも取り入れやすく食べやすいのでおすすめです。高南小で人気の献立「厚揚げの中華煮」はたっぷり厚揚げを食べることができる献立です。
- ・ 5日 「チキンチキンごぼう」ごぼうの素揚げと鶏肉の唐揚げを甘辛だれで和えたおかずです。かみ応えがある食材の組み合わせで自然と噛む回数を増やすことができます。
- ・ 6日 「かみかみサラダ」さきいかをオーブンで焼いてサラダにトッピングします。噛めば噛むほどうまみが出て美味しいサラダになります。
- ・ 9日 カルシウムも取れ、うまみもアップする「ちりめんじゃこ」でチャーハンを作ります。おかずは、かみ応えで噛む回数を自然と増やす「鶏肉」を使用して「鶏肉のピリ辛みそ焼き」です。
- ・ 10日 カルシウムたっぷりのいわしで「いわしのひつまぶし風ごはん」 6月11日は「入梅」です。この時期にとれるまいわしは脂がのって美味しくなります。そのため「入梅いわし」と呼ばれます。うなぎの代わりにひつまぶしにさせていただきます。
- ・ 27日 「セルフかみかみ和風チキンバーガー」 食べやすいパンメニューにも「かみかみ」を！と考えました。照り焼きのチキンとごぼうサラダをはさんでいただきます。

