



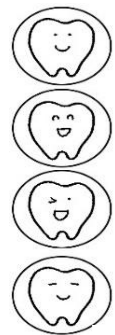
ぱくぱく 6月

食育だよ

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

2026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)
- だいこん いんげん かぶ みつば (千葉県) たまねぎ (埼玉県 千葉県 長崎県 兵庫県)
- きゅうり こまつな (埼玉県) チンゲンさい ニラ (茨城県) じゃがいも (長崎県) にんじん (徳島県 静岡県)
- キャベツ (茨城県 愛知県) ねぎ (茨城県 千葉県 埼玉県) もやし (栃木県) はくさい (長野県 茨城県) エリンギ しめじ えのきだけ (長野県)
- にんにく (青森県) ごぼう (熊本県 青森県) しょうが (高知県)
- カラマンダリン (三重県) セミノール (和歌山県)
- さけ (チリ) ほき (ニュージーランド) 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)



6月の献立から



- 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 6月11日は「入梅」です。梅雨の時期のいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、脂がのり、おいしく栄養価も高くなります。ごはん、甘辛に味付けした「いわし」と「しょうが」や「しそ」の薬味を合わせて「ひつまぶし」風にいただきます。
- 12日 「なす」や「ズッキーニ」などの旬野菜で「ミートスパゲティ」を作ります。
- 16日 食欲が落ちてくる季節にぴったりな宮崎県の郷土料理「ひやじる」を作ります。
- 17日 大人気の「揚げパン」です。たっぷりきな粉でいただきます。
- 22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。
- 25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。
- 26日 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なり根を張るように」などの願いを込めて食べるそうです。遅くなりましたが人気の「オクトパスサラダ」を作ります。

カルシウムたっぷり・かみかみ献立

- ・ 4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。
- ・ 5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。
- ・ 8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「いか」と「大豆」を揚げた「ポップンいか」です。
- ・ 9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。
- ・ 10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。