



今週の献立表

てしろもりの丘

	6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)		6月8日(土)		6月9日(日)	
朝食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	ほっけの塩焼き		白菜と油揚げの卵とじ		厚揚げのみぞれ煮		オムレツ		納豆		卵豆腐		秋刀魚の生姜煮	
	里芋のそぼろ煮		なめこおろし		ほうれん草とベーコンのソテー		青梗菜とにらの塩炒め		野菜炒め		ひじきの煮物		あさりと大根の煮物	
	うぐいす煮豆		梅びしお		味のり						ふりかけ			
505 kcal		552 kcal		569 kcal		499 kcal		516 kcal		493 kcal		530 kcal		
昼食	親子丼		ごはん		☆手作りハンバーガー		ごはん		ごはん		ごはん		☆塩ラーメン	
	キャベツとコーンのサラダ		鶏塩肉じゃが		海藻サラダ		鶏肉の南蛮漬		サバのキムチ煮		塩麻婆豆腐		春巻き	
	パイン		春菊の胡麻和え		キウイ		アスパラの磯胡麻和え		ビーフン炒め		ごぼうサラダ		キウイ	
	牛乳		バナナ		牛乳		オレンジ		パイン		バナナ		牛乳	
	牛乳		牛乳				牛乳		乳酸菌飲料		牛乳			
732 kcal		786 kcal		611 kcal		654 kcal		826 kcal		762 kcal		725 kcal		
夕食	枝豆ごはん		ごはん		ごはん		☆ミートソーススパゲティ		ごはん		ごはん		ごはん	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		キャベツとレンコンのサラダ		味噌汁		味噌汁		豚とにらの卵とじ	
	ポークチャップ		たらけんちん蒸し		さわらの梅マヨ焼き		バナナ		根菜入りハンバーグ		アジフライ		わかめとツナの和え物	
	小松菜とシラスの和え物		切り干大根のナムル		ポテト金平				オクラの和風和え		ほうれん草とえのきの辛し和え		フルーツヨーグルト	
	フルーチェ		オレンジ		マンゴー				キウイ		プリン			
692 kcal		562 kcal		732 kcal		751 kcal		686 kcal		679 kcal		694 kcal		
1日の栄養量	エネルギー	1929kcal	エネルギー	1900kcal	エネルギー	1912kcal	エネルギー	1904kcal	エネルギー	2028kcal	エネルギー	1934kcal	エネルギー	1949kcal
	たんぱく質	91g	たんぱく質	79g	たんぱく質	82g	たんぱく質	76g	たんぱく質	74g	たんぱく質	70g	たんぱく質	74g
	脂質	41g	脂質	39g	脂質	61g	脂質	51g	脂質	54g	脂質	52g	脂質	58g
	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	6.6g	食塩相当量	8.5g	食塩相当量	7g	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	10g
<p>歯を見せて笑える今を 未来にも</p>				<p>風月の利用者さん 花鳥の利用者さん リクエストありがとう♡</p>		<p>風月の利用者さん リクエストありがとう♡</p>		<p>か た よく噛んで食べよう!</p>		<p>は 歯をみがこう!</p>		<p>花鳥の利用者さん リクエストありがとう♡</p>		

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進を目的としています。今年の標語は「歯を見せて 笑える今を 未来にも」です。長生きするためにも、しっかりと食べることが大切です。美味しく食べるためには、歯がなくてはなりませんね。今ある丈夫な歯を守るために、良く噛み、食べた後はていねいに歯みがきをしましょう。今週の給食では、よく噛むことを意識してもらうために、根菜や豆類、海藻など、噛み応えのある食材を使用したカミカミメニューを多くとり入れました。「良く噛む」ことは、身体にとってたくさん良いことがあります。①歯の病気の予防(良く噛むと唾液がたくさん出て、歯の汚れをきれいにする) ②肥満予防(満腹中枢が刺激されて、太りすぎを予防) ③言葉の発音はつきり(口の機能が発達し、はつきり発音できる) ④胃腸の働きが良くなる(消化吸収がされやすい) ⑤味覚の発達(食べ物の味が良くわかる) ⑥脳の発達(脳の血液量が増え、記憶力が上がる) などたくさんあります。歯と口の健康は口の中だけでなく、身体全体の健康につながります。今よりも10回多く噛むことを意識してみましょう！