



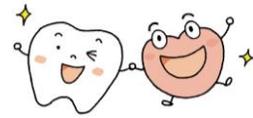
## よくかんで食べよう

食事のとき、よくかまないで飲みこんでいる人はいませんか？

しっかりかんで食べることは年をとってからも、おいしく食べるために大切です。かみごたえのある食べ物を意識して食べ、かむ力をつけましょう。よくかむと下に書いたような、イイことがあります。

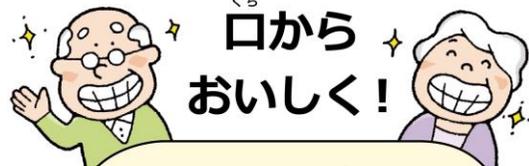
6月4日～10日は

歯と口の健康週間



年をとっても

口から  
おいしく！



## よくかむことの効果



|                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| よくかむと脳のなかの満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。 | あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。 |
| よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。   | かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。      |



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人の咀嚼筋活動量に基づいたものです。

かむことを体感できる料理には左のマークがついています。

歯を丈夫にするために重要な栄養素であるカルシウムを

特に多く含む料理には右のマークがついています。



# よていにんだてひょう6月

| 月   | 火   | 水   | 木  | 金  |
|---|---|---|--|--|
| <b>1日</b><br>牛乳<br>ごはん<br>ふた汁<br>ちくわの磯辺揚げ<br>2切れ<br>アスパラのごま和え             | <b>2日</b><br>牛乳<br>ごはん<br>かき玉汁<br>とりのごまみそ焼き<br>春雨サラダ                            | <b>3日</b><br>牛乳<br>ビビンパ<br>(肉そぼろ・ナムル・錦糸卵)<br>ワンタンスープ<br>アセロラゼリー                                       | <b>4日</b><br>牛乳<br>塩ラーメン<br>バンバンジー<br>キウイフルーツ                  | <b>5日</b><br>牛乳<br>麦ごはん<br>遠別海の幸<br>かみかみカレー<br>福神漬け<br>フルーツの<br>ミルクゼリー和え     |
| <b>8日</b><br>牛乳<br>ごはん<br>しめじと<br>大粒のみそ汁<br>マーレードチキン<br>アスパラの五目炒め         | <b>9日</b><br>牛乳 みそカツ丼<br>(ヒレカツ<br>①1こ、②2こ<br>野菜の和え物)<br>けんちん汁<br>オレンジゼリー        | <b>10日</b><br>牛乳<br>ごはん<br>みそおでん<br>白身魚のフライ<br>ボトルソース<br>三色ごま和え                                       | <b>11日</b><br>牛乳<br>クリーム<br>パスタ<br>イタリアンサラダ<br>いちごタルト          | <b>12日</b><br>牛乳<br>豚餃かやく<br>たまご<br>玉ねぎのみそ汁<br>鮭の塩焼き<br>もやしとコーンのお浸し          |
| <b>15日</b><br>牛乳<br>ごはん<br>油揚げと<br>大粒のみそ汁<br>たまご焼き2切れ<br>じゃがいも<br>カレーそぼろ煮 | <b>16日</b><br>牛乳<br>キンパ風混ぜ寿司<br>きざみのり<br>わかめスープ<br>とうふナゲット<br>2こ<br>もやしのナムル     | <b>17日</b><br>牛乳<br>ごはん<br>肉団子スープ<br>おかかさんま<br>大粒とがんと煮物   | <b>18日</b><br>牛乳<br>みそラーメン<br>ぎょうざ2こ<br>キウイフルーツ                | <b>19日</b><br>牛乳<br>カミカミごはん<br>わかめと<br>とうふのみそ汁<br>ささみフライ<br>ボトルソース<br>ごぼうサラダ |
| <b>22日</b><br>牛乳<br>ごはん(ふりかけ)<br>チンゲン菜と<br>油揚げのみそ汁<br>ほっけのみりん焼き<br>五目きんぴら | <b>23日</b><br>牛乳<br>食パン(いちごジャム)<br>アルファベットスープ<br>チキングラタン                        | <b>24日</b><br>牛乳<br>ごはん<br>キャベツと<br>油揚げのみそ汁<br>たらザンギ<br>①1こ、②2こ<br>しらたきの甘辛炒め                          | <b>25日</b><br>牛乳<br>冷やし五目うどん<br>天ぷらの盛り合わせ<br>(いか・さつまいも)<br>プリン | <b>26日</b><br>牛乳<br>麦ごはん<br>チキンカレー<br>福神漬け<br>フルーツの<br>ソフトゼリー和え              |
| <b>29日</b><br>牛乳<br>ごはん<br>もやしと<br>油揚げのみそ汁<br>照り焼きハンバーグ<br>ひじきの炒め煮        | <b>30日</b><br>牛乳<br>とりそぼろの三色丼<br>(鶏そぼろ・小松菜の<br>和え物・卵そぼろ)<br>たぬき汁<br>元気<br>ヨーグルト | <b>《今月の遠別産》</b><br>J A オロロンから<br>アスパラ<br>かほお<br>花菜夢さんから<br>きゅうり(16日～)<br>えんべつぎょくみ<br>遠別漁組から<br>たこ・ほたて |  | 6月の平均栄養量<br>エネルギー693kcal<br>たんぱく質 27.9g<br>脂肪エネルギー比 27%<br>塩分 2.5g           |

※ 物資の都合により献立を予告なしに変更することがありますので、ご理解ください。

※ 給食のことで何かありましたら、お気軽に給食センター(TEL 7-3715)までご連絡ください。

| 月                |   |            | 火              |   |   | 水  |  |  | 木  |   |   | 金                 |   |  |  |  |
|------------------|---|------------|----------------|---|---|--|--|--|--|---|---|-------------------|---|--|--|--|
| 献立               | 材料  |            | 献立             | 材料  |   | 献立   | 材料   |  | 献立   | 材料  |   | 献立                | 材料  |  |  |  |
| 1                | 牛乳  | 牛乳 674kcal | 2              | 牛乳  | 牛乳 676kcal  | 3  | 牛乳   | 牛乳 708kcal   | 4  | 牛乳  | 牛乳 608kcal  | 5                 | 牛乳  | 牛乳 771kcal   |  |  |
| ごはん              | 精白米   |            | ごはん            | 精白米   |   | ビビンバ   | 精白米・豚肉・長葱・ごま油<br>コチュジャン・赤味噌・清酒・<br>にんにく・しょうゆ・ごま・小松菜・<br>もやし・人参・鶏卵・食塩・植物油 |  | しおラーメン   | ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・<br>人参・長葱・なると・とりがら・<br>豚がら・食塩・ラード・<br>野菜エキス・ポークエキス・香辛料<br>中華だし・生姜・にんにく                  |   | 麦ごはん              | 精白米・米粒麦   |  |  |  |
| 豚汁               | 豚肉・じゃがいも・焼き豆腐・<br>玉葱・大根・人参・長葱・ごぼう・<br>米サラダ油・無添加味噌・いりこだし・生姜                            |            | かき玉汁           | 鶏卵・人参・豆苗・長葱・食塩・酒・<br>しょうゆ・だし昆布・かつお節・片栗粉   |   |  | ワンタンスープ  | ワンタンの皮・鶏肉・人参・長葱・<br>チンゲン菜・ポークエキス・食塩・<br>しょうゆ・こしょう・コンソメ         |  | バンバンジー  | とりささみ・もやし・きゅうり・パプリカ赤<br>パプリカ黄・しょうゆ・砂糖・ごま<br>食酢・香辛料・チキンエキス                       |                   | 遠別産海の幸<br>かみかみカレー                               | たこの頭・ほたて貝柱・じゃがいも・玉葱・<br>人参・大豆・りんご・米サラダ油・バター・<br>カレールー・カレーフレーク・香辛料・砂糖・<br>ケチャップ・ウスターソース・生姜・にんにく |  |  |
| ちくわの磯辺揚げ         | 焼きちくわ・天ぷら粉・青のり・<br>米サラダ油  |            | とりの<br>ごまみそ焼き  | とり肉・清酒・みそ・三温糖・<br>みりん・ごま・こいくちしょうゆ   |   |  | アセロラゼリー  | アセロラゼリー  |  | キウイフルーツ   | キウイフルーツ   |                   | 福神漬け  | 大根・なす・きゅうり・蓮根・なた豆・しそ・<br>ごま・砂糖・しょうゆ・食塩・香辛料・清酒・食酢   |  |  |
| アスパラの<br>ごま和え    | アスパラガス・人参・<br>ごま油・三温糖・本みりん・<br>こいくちしょうゆ   |            | 春雨サラダ          | 春雨・ごま油・もやし・きゅうり・<br>黄パプリカ・赤パプリカ・まぐろ・<br>ごま・しょうゆ・本みりん・食酢・りんご酢・<br>レモン果汁・かつおエキス・チキンブイオン |   | アセロラゼリー  | アセロラゼリー  |  | キウイフルーツ  | キウイフルーツ   |   | フルーツの<br>ミルクゼリー和え | みかん・パイナップル・和梨・りんご・白桃・<br>牛乳・水飴・砂糖・脱脂粉乳・練乳       |  |  |  |
| 8                | 牛乳  | 牛乳 603kcal | 9              | 牛乳  | 牛乳 640kcal  | 10   | 牛乳   | 牛乳 694kcal   | 11   | 牛乳  | 牛乳 767kcal  | 12                | 牛乳  | 牛乳 646kcal   |  |  |
| ごはん              | 精白米   |            | みそカツ丼          | 精白米・豚ヒレ肉・小麦粉・鶏卵・<br>パン粉・無添加赤味噌・本みりん・<br>こいくちしょうゆ・ごま油・ごま・にんにく・<br>三温糖・でん粉・キャベツ・もやし・人参  |   | ごはん  | 精白米  |  | クリームパスタ  | スパゲティ・たもぎ草・玉葱・人参・<br>ぶなしめじ・ベーコン・にんにく・牛乳・<br>生クリーム・脱脂粉乳・白ワイン・<br>コンソメ・食塩・こしょう・小麦粉・<br>でんぷん・ポークブイオン・オリーブ油 |   | 豚飯かやく             | 精白米・こいくちしょうゆ・清酒・食塩・<br>豚肉・油揚げ・ごぼう・人参・<br>椎茸・三温糖 |  |  |  |
| みそ汁              | ぶなしめじ・大根・長葱・<br>無添加味噌・いりこだし   |            |                | けんちん汁   | 木綿豆腐・大根・玉葱・人参・<br>油揚げ・長葱・ごぼう・ごま油・<br>けずり節・いりこだし・米サラダ油・<br>食塩・こいくちしょうゆ |  | みそおでん  | 大根・人参・うずら卵・こんにゃく・ちくわ<br>焼き豆腐・がんもどき・だし昆布・<br>削り節・無添加味噌・本みりん・三温糖 |  | イタリアンサラダ  | キャベツ・ブロッコリー・赤パプリカ・<br>黄パプリカ・ロースハム・<br>食酢・砂糖・植物油・香辛料                             |                   | みそ汁   | 鶏卵・玉葱・<br>無添加味噌・いりこだし  |  |  |
| マーメレード<br>チキン    | 鶏肉・食塩・清酒・本みりん・<br>こしょう・マーメレード   |            |                | オレンジゼリー   | オレンジゼリー   |  | 鱈のフライ  | すけそうだら・食塩・こしょう・<br>バターミックス・パン粉・<br>米サラダ油・中濃ソース                 |  | いちごタルト  | いちごタルト  |                   | 鮭の塩き  | 鮭・食塩   |  |  |
| アスパラの<br>五目炒め    | 豚肉・清酒・玉葱・グリーンアスパラ・<br>人参・こんにゃく・オイスターソース・<br>無添加味噌・三温糖・にんにく・しょうゆ<br>米サラダ油・とうぼんじゃん・こしょう |            | 三色ごま和え         | 三色ごま和え  |   | 三色ごま和え   | もやし・人参・いんげん・<br>こいくちしょうゆ・ごま  |  | 焼き餃子   | 餃子の皮・豚肉・鶏肉・キャベツ・<br>にら・玉葱・ラード・菜種油・でんぷん・<br>ごま油・清酒・オイスターソース・<br>こいくちしょうゆ・ラー油・穀物酢                         |   | もやしとコーンの<br>お浸し   | もやし・人参・とうもろこし・<br>こいくちしょうゆ・ごま油                  |  |  |  |
| 15               | 牛乳  | 牛乳 656kcal | 16             | 牛乳  | 牛乳 730kcal  | 17   | 牛乳   | 牛乳 739kcal   | 18   | 牛乳  | 牛乳 729kcal  | 19                | 牛乳  | 牛乳 725kcal   |  |  |
| ごはん              | 精白米・ふりかけ  |            | キンパ風<br>混ぜずし   | 精白米・酢・食塩・豚肉・こいくちしょうゆ・清酒・<br>人参・小松菜・たくあん・ごま油・鶏卵・ごま・のり                                  |   | ごはん  | 精白米  |  | みそラーメン   | ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・<br>人参・長葱・なると・鶏がら・豚がら・<br>ラード・みそ・香辛料・中華だし・<br>生姜・にんにく・野菜エキス・ポークエキス                  |   | カミカミごはん           | 精白米・大根葉・しらす・枝豆                                  |  |  |  |
| みそ汁              | 油揚げ・大根<br>無添加味噌・いりこだし   |            | わかめのスープ        | わかめ・長葱・とうもろこし・<br>鶏がらだし・胡椒・食塩・コンソメ  |   | 肉団子スープ   | 豚ひき肉・鶏卵・生姜・でん粉・<br>醤油・食塩・胡椒・チンゲン菜・<br>人参・長葱・鶏がらだし・コンソメ                   |  |  | 焼き餃子  | 餃子の皮・豚肉・鶏肉・キャベツ・<br>にら・玉葱・ラード・菜種油・でんぷん・<br>ごま油・清酒・オイスターソース・<br>こいくちしょうゆ・ラー油・穀物酢 |                   | みそ汁   | 豆腐・わかめ・長葱・<br>無添加味噌・いりこだし  |  |  |
| たまご焼き            | 鶏卵・かつおエキス・上白糖・食塩<br>植物油   |            | 豆腐ナゲット         | 人参・玉葱・れんこん・かぼちゃ・枝豆・<br>豆腐・魚すり身・植物油・砂糖・食塩・<br>鶏卵・香辛料・小麦粉・でん粉                           |   | おかかさんま   | さんま・みそ・三温糖・本みりん・<br>生姜・かつお節・ごま・植物油                                       |  |  | キウイフルーツ   | キウイフルーツ   |                   | ささみフライ  | とりささみ・食塩・こしょう・<br>小麦粉・鶏卵・パン粉・<br>米サラダ油   |  |  |
| じゃがいもの<br>カレーそば煮 | じゃがいも・玉葱・豚ひき肉・<br>人参・グリーンピース・三温糖・<br>清酒・こいくちしょうゆ・本みりん・<br>米サラダ油・カレー粉                  |            | もやしのナムル        | もやし・人参・きゅうり・にんにく・<br>こいくちしょうゆ・ごま・ごま油  |   | 大根とがんもの<br>煮物  | 大根・人参・がんも・<br>三温糖・本みりん・<br>こいくちしょうゆ・だし昆布                                 |  | みそ汁  | 冷やし<br>五目うどん  |   | ささみフライ            | とりささみ・食塩・こしょう・<br>小麦粉・鶏卵・パン粉・<br>米サラダ油          |  |  |  |
| 22               | 牛乳  | 牛乳 613kcal | 23             | 牛乳  | 牛乳 696kcal  | 24   | 牛乳   | 牛乳 635kcal   | 25   | 牛乳  | 牛乳 716kcal  | 26                | 牛乳  | 牛乳 797kcal   |  |  |
| ごはん              | 精白米・のりたま  |            | 食パン            | 食パン・いちごジャム  |   | ごはん  | 精白米  |  | 冷やし<br>五目うどん   | うどん・人参・きゅうり・わかめ・<br>長葱・かにかまぼこ・<br>昆布・削り節・しょうゆ・本みりん・<br>清酒   |   | 麦ごはん              | 精白米・米粒麦   |  |  |  |
| みそ汁              | 油揚げ・チンゲン菜・<br>無添加味噌・いりこだし   |            | アルファベット<br>スープ | マカロニ・人参・玉葱・キャベツ・<br>ぶなしめじ・鶏がらだし・<br>コンソメ・食塩・こしょう                                      |   | みそ汁  | キャベツ・油揚げ・<br>無添加味噌・いりこだし   |  |  | 天ぷら盛り合わせ  | いか・さつまいも・食塩・<br>天ぷら粉・米サラダ油  |                   | チキンカレー  | とり肉・じゃがいも・玉葱・人参・大豆・<br>りんご・米サラダ油・バター・カレールー・<br>カレーフレーク・香辛料・三温糖・<br>ケチャップ・ウスターソース・生姜・にんにく       |  |  |
| ほっけの<br>みりん焼き    | ほっけ・こいくちしょうゆ・<br>本みりん・清酒  |            | チキングラタン        | 鶏肉・玉葱・ピーマン・マッシュルーム・<br>薄力粉・バター・牛乳・米サラダ油・<br>食塩・こしょう・シュレットチーズ                          |   | 鱈ザンギ   | 鱈・しょうゆ・清酒・砂糖・生姜・<br>にんにく・コーンスターチ・唐揚げ粉<br>米サラダ油                           |  |  | ブリン   | ブリン   |                   | 福神漬け  | 大根・なす・きゅうり・蓮根・なた豆・しそ・<br>ごま・砂糖・しょうゆ・食塩・香辛料・清酒・食酢   |  |  |
| 五目きんぴら           | ごぼう・人参・さつま揚げ・しらす・<br>椎茸・三温糖・こいくちしょうゆ<br>米サラダ油・本みりん・ごま                                 |            | ブロッコリーソテー      | ブロッコリー・ロースハム・米サラダ油・<br>食塩・こしょう  |   | しらすの<br>甘辛炒め   | しらす・鶏肉・人参・長葱・<br>小松菜・生姜・米サラダ油・清酒<br>三温糖・こいくちしょうゆ・食塩                      |  | ブリン  | ブリン   |   | フルーツ<br>ソフトゼリー    | みかん・パイナップル・りんご・白桃・<br>黄桃・寒天・砂糖・果汁・牛乳            |  |  |  |
| 29               | 牛乳  | 牛乳 654kcal | 30             | 牛乳  | 牛乳 779kcal  | <div style="text-align: center;"> <p>ちから<br/>かむ力を<br/>つけよう!</p>  </div> |  |  | <div style="text-align: center;"> <p>6月のこんだてひょう</p> </div> |   |   |                   |   |  |  |  |
| ごはん              | 精白米   |            | 鶏そぼろの<br>三色丼   | 精白米・鶏ひき肉・しょうが・玉葱・<br>こいくちしょうゆ・三温糖・鶏卵・<br>米サラダ油・もやし・小松菜                                |   |  |  |  |  |   |   |                   |   |  |  |  |
| みそ汁              | 油揚げ・もやし・<br>無添加味噌・いりこだし   |            | ためぎ汁           | 黒こんにゃく・油揚げ・人参・<br>大根・ごぼう・長葱・<br>無添加味噌・いりこだし・<br>ごま油                                   |   |  |  |  |  |   |   |                   |   |  |  |  |
| 照り焼き<br>ハンバーグ    | 豚肉・焼き豆腐・玉葱・鶏卵・牛乳・<br>パン粉・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ・<br>本みりん・清酒・でん粉                             |            | 元気ヨーグルト        | 元気ヨーグルト   |   |  |  |  |  |   |   |                   |   |  |  |  |
| ひじきの炒め煮          | ひじき・人参・さつま揚げ・白滝<br>グリーンピース・三温糖・本みりん・<br>こいくちしょうゆ・食塩・米サラダ油                             |            |                |   |   |  |  |  |  |   |   |                   |   |  |  |  |