



がつ きゅう しょく
6月 給食だより

☀ 早ね・早おき・朝ごはん ☀

令和7年度 下条小学校

月	火	水	木	金
2 ごはん ごもく あつや たまご 五目厚焼き玉子 き ぼ だいこん いた 切り干し大根のキムチ炒め じゃがいものみそ汁 牛乳	3 コッペパン ハンバーグ照り焼きソース ゆで添えやさしい マカロニミルクスープ 牛乳	4 かみかみ丼 (ごはん かみかみ丼の具) ほうれん草と打ち豆のみそ汁 アップルシャーベット 牛乳	5 6年生修学旅行 パインチップパン ごぼうサラダ マカロニグラタン風 牛乳	6 1年生給食試食会 ごはん いかの煮付け 磯香和え みそけんちん汁 牛乳
たまご ぶたにく とうふ みそ 牛乳	とりにく ぶたにく ベーコン 牛乳	ぶたにく さつまあげ うちまめ 牛乳	ツナ とりにく チーズ 牛乳	いか かまぼこ のり とりにく 牛乳
ごはん ごま油 じゃがいも	パン さとう マカロニ	ごはん こんにゃく ごま じゃがいも	パン 油 マカロニ じゃがいも パター	ごはん さとう ごま油
きりぼしだいこん 玉ねぎ にんじん にら はくさい	きゃべつ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ パセリ	ごぼう にんじん エリンギ きくらげ さやいんげん えのきたけ 玉ねぎ りんご	ごぼう にんじん きゃべつ 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー コーン	しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ししいたけ 長ねぎ
596kcal/25. 8g 量	597kcal/26.2g 量	613kcal/25. 5g 量	617kcal/24. 3g 量	573kcal/31. 2g 量
9 ピーンズカレーライス (ごはん ピーンズカレールー) あじさいヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	10 ゆでうどん 和風汁 豆大ぶら 切り干し大根和え ぎゅうにゅう 牛乳	11 入梅献立 ごはん いわしの生煮 ぎゃべつの梅マヨ和え 高野豆腐のうま煮 青梅ゼリー 牛乳	12 コッペパン ブルーベリージャム チーズオムレツ 大豆サラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう 牛乳	13 ごはん 厚揚げのプルコギ風 あさりの中華スープ 冷凍みかん 牛乳
ぶたにく だいず ヨーグルト 牛乳	とりにく かまぼこ 油あげ 牛乳	いわし かつおぶし こうやどうふ 牛乳	チーズ たまご だいず ハム 牛乳	あつあげ ぶたにく あさり 牛乳
ごはん じゃがいも 油 さとう	うどん 油 ごま油 ごま	ごはん じゃがも こんにゃく 油	パン 油 さとう じゃがいも	ごはん ごま油 さとう ごま でんぶん
にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく りんご みかん缶 バイン缶 りんご缶	玉ねぎ にんじん えのきたけ 長ねぎ こまつな きりぼしだいこん きゅうり コーン	しょうが きゃべつ きゅうり コーン うめ にんじん ししいたけ 玉ねぎ さやいんげん	きゅうり にんじん コーン きゃべつ 玉ねぎ パセリ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ ししいたけ たけのこ みかん
705kcal/23. 6g 量	686kcal/27. 9g 量	659kcal/26.2g 量	585kcal/23. 3g 量	625kcal/25. 6g 量
16 ごはん 鶏の照り焼き き ぼ だいこん いた き わかめの炒め物 き ぼ だいこん いた 切り干し大根のみそ汁 牛乳	17 ゆで中華めん いかと野菜のタンメンスープ 大豆と小魚の揚げ煮 ぎゅうにゅう 牛乳	18 ピリ辛中華丼 (ごはん ピリ辛中華丼の具) トックスープ ぎゅうにゅう 牛乳	19 食育の日献立 カレーサンドパン (米粉パン カレーサンドの具) 若草ポテト いわしボルトトマト煮 お茶プリン 牛乳	20 ごはん さばの梅煮 なめたけ和え あつあげのみそ汁 牛乳
とりにく くきわかめ さつまあげ 牛乳	ぶたにく かまぼこ いか だいず 牛乳	ぶたにく とりにく たまご 牛乳	ぶたにく だいず チーズ 牛乳	さば あつあげ だいず みそ 牛乳
ごはん さとう ごま油	ちゅうかめん 油 でんぶん さとう	ごはん ごま油 さとう トック	米粉パン 油 じゃがいも	ごはん さとう
にんじん ごぼう たけのこ 長ねぎ きりぼしだいこん えのきたけ	しょうが にんにく きゃべつ もやし にんじん 玉ねぎ たけのこ キヌサヤ ししいたけ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん きゃべつ パプリカ たけのこ きくらげ きゃべつ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく グリーンピース パセリ きゃべつ しめじ トマト	しょうが うめ えのきたけ きゃべつ もやし にんじん 玉ねぎ しめじ
576kcal/25. 5g 量	633kcal/29. 9g 量	664kcal/27. 4g 量	kcal/g 量	653kcal/26. 9g 量
23 ごはん ぎゃべつたっぷりホイコーロー でんぶんめんのスープ ぎゅうにゅう 牛乳	24 ソフトめん ツナトマトスープ しょうゆフレンチ ぎゅうにゅう 牛乳	25 ごはん ビビンバ(炒め肉) ビビンバ(ナムル) はるさめ 春雨スープ 牛乳	26 コッペパン タコメンチ コーンサラダ アルファベツトスープ ぎゅうにゅう 牛乳	27 ごはん しらすふりかけ こんにゃく炒め 厚揚げの中華煮 ぎゅうにゅう 牛乳
ぶたにく みそ ベーコン 牛乳	ツナ ベーコン チーズ ちりめんじゃこ 牛乳	ぶたにく たまご わかめ とうふ 牛乳	タコ たら チーズ とりにく 牛乳	ちりめんじゃこ さつまあげ 牛乳
ごはん 油 さとう でんぶんめん	ソフトめん 油 ごま	ごはん 油 さとう ごま油 はるさめ	パン 油 マカロニ	ごはん ごま油 ごま油 こんにゃく
きゃべつ にんじん パプリカ しょうが にんにく もやし チンゲンサイ 玉ねぎ	にんにく 玉ねぎ セロリ しめじ トマト ほうれんそう もやし きゃべつ コーン	ぜんまい しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん 長ねぎ きゃべつ	きゅうり にんじん きゃべつ コーン 玉ねぎ	ごぼう にんじん さやいんげん たけのこ きくらげ 玉ねぎ しょうが ブロッコリー にんにく
571kcal/22. 0g 量	604kcal/21. 7g 量	602kcal/26. 1g 量	562kcal/23. 3g 量	630kcal/26. 1g 量
30 ガパオライス (ごはん ガパオライスの具) はるさめ 春雨の中華サラダ カットパイン 牛乳	日 予定 こんだて	都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。 		
とりにく ハム 牛乳	赤 体をつくる			
ごはん 油 でんぶん さとう はるさめ	黄 体をうごかす			
玉ねぎ パプリカ にんにく しょうが パジル もやし きゃべつ きゅうり パイン	緑 体の調子をととのえる			
593kcal/20. 8g 量	エネルギー/たんぱく質			

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか？ この1週間できっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。

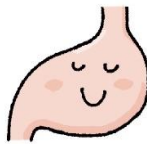


よくかむことの効果



も
っ
と
く
わ
し
く

よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



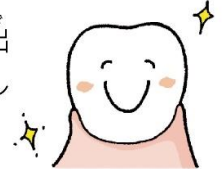
あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



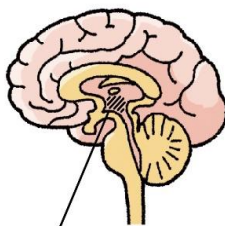
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。



満腹中枢はどこにあるの？



満腹中枢

満腹中枢は脳の視床下部というところにあります。視床下部はほかにも交感・副交感神経の働きの制御や、体温の調節などを行っています。

かむことと満腹感

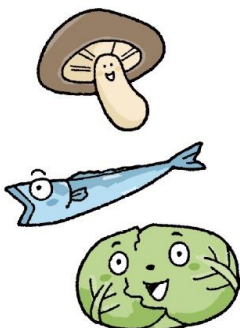


食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が働く前に食べすぎてしまいます。

ひとくち**30回**が目安です

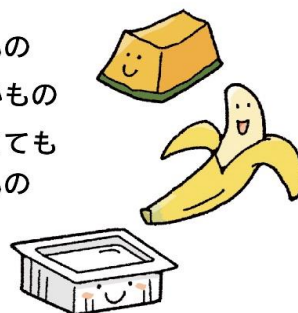
かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



かみごたえのない食べ物

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



食事の中にかみごたえのある食べ物を入れて、家族でかむことを意識してみましょう。

