

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5																					
ごはん カレーそば 生揚げと鶏肉の みそ炒め おくずかけ 617 / 26.6 / 19.1 / 2.2	ごはん いかメンチカツ 肉野菜炒め きのこ汁 604 / 27.7 / 18.2 / 2.1	ミルクパン キッシュ風玉子焼き 海藻サラダ みそラーメン 608 / 26.6 / 28.4 / 3.1	ごはん メヒカリの竜田揚げ れんこんのきんぴら ピリ辛豚汁 624 / 26.2 / 22.7 / 2.2	ごはん ジャージャン豆腐 肉団子 春雨サラダ 661 / 28.1 / 21.7 / 2.2																					
8	9	10	11	12																					
ごはん 和風ハンバーグ 切干ナポリタン キャベツのみそ汁 631 / 26.1 / 21.7 / 2.5	麦ごはん 豚丼の具 小松菜のごま酢あえ 若竹汁 デザート 611 / 26.8 / 17.2 / 2.2	ココアパン 鶏肉の マスタード焼き イタリアンサラダ ミネストローネ 603 / 27.7 / 23.6 / 2.6	ごはん ししゃもフライ ひじきの炒り煮 さといも汁 624 / 26.3 / 21.4 / 2.2	ごはん 油麩丼の具 ほうれん草の マヨネーズあえ ひきな汁 601 / 25.9 / 20.5 / 2.4																					
15	16	17	18	19																					
ごはん 生揚げのきのこあん 小松菜とコーンの あえもの 沢煮汁 600 / 27.0 / 19.4 / 2.0	ごはん ホイコーロー パンサンスー 中華コーンスープ 605 / 26.7 / 17.8 / 2.0	バターロール チリコンカン コーンポテト ジュリアンヌスープ 615 / 26.5 / 24.0 / 3.2	わかめごはん ホキフライ ほうれん草の ごまあえ さつま汁 621 / 26.1 / 19.0 / 2.7	ごはん オムレツ きのこソース ブロッコリーサラダ ポークカレー 678 / 26.7 / 24.0 / 3.0																					
22	23	24	25	26																					
麦ごはん さんまの生姜煮 五目きんぴら みそけんちん汁 634 / 26.1 / 19.7 / 2.1	ごはん 鶏ごぼうそば 小松菜の土佐あえ なめこ汁 ココア牛乳のもと 605 / 27.7 / 17.1 / 2.2	背割り ソフトパン 鶏ささみフライ スパゲッティー カレー風味 野菜チャウダー 669 / 26.5 / 24.4 / 2.7	ごはん 納豆 キャベツのサラダ 油麩入り肉じゃが オレンジ 602 / 26.6 / 16.7 / 1.9	ごはん マーボー豆腐 ポークしゅうまい ほうれん草のナムル 617 / 27.9 / 21.3 / 2.1																					
29	30	6月 平均栄養量 ※ 献立の下に数字は、当日の平均栄養量 エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。 ※ 食材等の変更により、献立を変更する 場合があります。ご了承ください。 <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>カルシウム</th><th>鉄</th><th>塩分</th></tr><tr><td>基準量</td><td>663kcal</td><td>27.4g</td><td>18.4g</td><td>336mg</td><td>3.2g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>6月 平均栄養量</td><td>620kcal</td><td>26.7g</td><td>20.7g</td><td>397mg</td><td>3.6g</td><td>2.3g</td></tr></table>				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分	基準量	663kcal	27.4g	18.4g	336mg	3.2g	2.1g	6月 平均栄養量	620kcal	26.7g	20.7g	397mg	3.6g	2.3g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分																			
基準量	663kcal	27.4g	18.4g	336mg	3.2g	2.1g																			
6月 平均栄養量	620kcal	26.7g	20.7g	397mg	3.6g	2.3g																			
ごはん 焼きギョウザ 豚キムチ炒め わかめスープ 617 / 26.1 / 21.0 / 1.7	麦ごはん 厚焼き玉子の 野菜あんかけ 小松菜のあえもの もやし汁 604 / 26.2 / 17.6 / 2.4																								

未来へつながる食を考えよう

私たちが、毎日を健康に生き生きと暮らすためには、「食べる」ことが欠かせません。何をどのように食べるかがとても重要です。また、これから安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について、考えていくことも大切です。



自分の健康のためにできること



朝ごはんを食べる習慣をつける



ゆっくり、よくかんで食べる



塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する

食の未来のためにできること



食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る



地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ



食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント



食事はよくかんで食べましょう



いろいろな食品をバランスよく食べましょう



だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう



食べた後は歯みがきをしてください

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！『よくかんで食べる』と・・・

脳のはたらきがよくなり、記憶力や集中力が高まります。また、心も安定します。また、かめばかむほど、だ液がたくさん出るので、口の中の汚れを落としたり、むし歯を予防するはたらきがあります。さらに、食べものは、だ液と混ざることによって飲み込みやすくなり、胃や腸での消化を助け、栄養の吸収が高まります。

だ液のはたらき