

6 が つ き ゆ う し ょ く だ よ り

令和6年度 6月

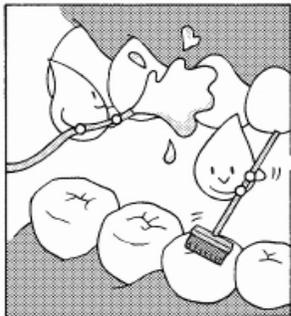
*予定食数 20食

大垣特別支援学校

月	火	水	木	金
<p>マークの説明</p> <p>かめ かめかめメニュー よくかもう！</p> <p>おばあちゃん給食 伝統・郷土料理</p> <p>ぎふっこ給食 岐阜県産使用</p> <p>世界ぼうけん給食 世界の料理</p>	<p>絵こんだて</p> <p>小〇他〇 : 小学部の個数とその他の個数です。</p> <p>〇〇〇〇 : 配膳時のトッピングの説明です。</p> <p>料理名</p> <p>食育メモ おうちの人と読んでみよう</p>	<p>6月 食育目標</p> <p>歯と口の健康について考えよう</p> <p>☆牛乳は毎日つきます。 ☆献立は材料入荷の都合により変わることがあります。 ☆学校給食に使われる岐阜県産農産物の購入に対して、「学校給食地産地消推進事業」による助成がなされています。本事業は、学校給食において岐阜県産農産物を積極的に活用することを通じて少年期からの食農教育を推進することを目的としています。</p>	<p>ホームページに こんだてがのってます！</p> 	<p>大葉 (青じそ)</p> <p>アスパラガス</p> <p>いんげん</p>
<p>3</p> <p>小2他3</p> <p>ごはん とりくにのレモンあげ キャベツのカレーいため じゃがいものみそしる</p>	<p>4</p> <p>小1他2</p> <p>かきあげうどん いわしのみぞれに かいそうサラダ</p>	<p>5</p> <p>小2他3</p> <p>もちげんまいごはん あつやきたまご ごもくきんぴら きぬさやのみそしる</p>	<p>6</p> <p>セルフメンチカツサンド こまつなのガーリックソテー ミネストローネ</p>	<p>7</p> <p>ごはん さげのおりべやき ほうれんそうのいそかええ なつやさいのとんじる うめゼリー</p>
<p>「とりくにのレモンあげ」【クイズ】レモンのすっぱい栄養は疲れをとる働きがあります。なんという名前でしょう。①アエンさん ②デキンさん ③クエンさん 答えは③です。</p>	<p>「いわしのみぞれに」【クイズ】いわし・さば・さんまなどの魚は、魚の色から〇魚と呼ばれます。なんてしょう？①黒魚 ②黄魚 ③青魚 答えは③です。青魚は頭のはたらきを良くする栄養が入っています。</p>	<p>「もち玄米ごはん」【クイズ】「玄米」は米を白い状態にする途中のものです。白い米に比べて「食物繊維」という栄養が多いです。これはどんな栄養でしょう？①歯が白くなる ②背が高くなる ③おなかの調子よくなる 答えは③です。</p>	<p>「セルフメンチカツサンド」いつもよりしっかりと洗ってパンにメンチカツをはさんでみましょう！ 【クイズ】手洗いは、泡立ててからどのくらいの間洗うといいしょう？①5秒 ②15秒 ③100秒 答えは②です。ゆっくり数えて洗ってみましょう。</p>	<p>「さげのおりべ焼き」岐阜県には「織部焼き」という食器があり、有名です。【クイズ】「織部焼き」の中で一番多い色は何色でしょう？①はいろ ②ちやいろ ③みどりいろ 答えは③です。給食の織部焼きもみどりいろかな？見てみましょう。</p>
<p>10</p> <p>ごはん チンジャオロース パンバンジーサラダ あんにんどうふ</p>	<p>11</p> <p>やきそば ちゅうかふうコーンスープ ココアあげパン</p>	<p>12</p> <p>きんぎょめし きんぴらつつみやき ちんげんさいのちゅうかええ くしゅうみそのにんじんだんじる</p>	<p>13</p> <p>バターロールコッペパン ようふういりたまご はるさめのマヨネーズ</p>	<p>14</p> <p>りんご かみかん どちらかえらぼう！</p> <p>なすのキーマカレー&ナン フレンチサラダ セレクトデザート</p>
<p>「せかいぼうけん給食！中国の料理です。中国の料理は、いつもよく食べるものの中にもたくさんあります。【クイズ】次の中で中国の料理ではないものはどれでしょう？①ぎょうざ②しゅうまい</p>	<p>「ココアパン」茶色で甘い飲みもの、ココアを飲んだことがある人もいますか？ココアはある木の実から作りますが、その木の実の名前はなんでしょう？①おおか ②カカオ ③ココア 答えは②です。</p>	<p>「おばあちゃん給食！岐阜の料理「金魚めし」です。【クイズ】「金魚めし」は、ごはんの中に入っているあるものが金魚のように見えるからこの名前になりました。それはなんでしょう？①にんじん ②パブリカ ③とうがらし 答えは①です。</p>	<p>「いんげんのコンソメスープ」【クイズ】いんげんはこれからの時期にたくさんできる野菜です。次の中でいんげんはどれでしょう？① ② ③</p>	<p>「ナン」はインドという国のパンです。【クイズ】世界にはいろいろなパンがあります。「クロワッサン」「ドーナツ」の意味のパンはどれでしょう？①クロワッサン②コッペパン ③ドーナツ 答えは①です。</p>

月	火	水	木	金
<p>17</p> <p>かめ かめ</p> <p>ごはん やさい にく</p>	<p>18</p>	<p>19</p> <p>かめ かめ</p>	<p>20</p>	<p>21</p> <p>かめ かめ</p>
<p>さんしょくそぼろどん チリコンカン さつまいもスティック</p>	<p>ソフトめんチーズクリーム ちんげんさいとまめのごまサラダ</p>	<p>かおりごはん しろみさかなのフライ だいずのみそサラダ もやしちゅうかスープ</p>	<p>こめこコッペパン あんずジャム とうふのみそマヨグラタン グリーンサラダ コンソメスープ</p>	<p>ごはん レバーのピーナッツあえ みずなのサラダ なすのみそしる カレーパリのシユ</p>
<p>「さつまいもスティック」さつまいもをカリカリにしたもので、野菜が苦手な人でも食べやすい料理です。嫌いな食べ物がある人は、毎日一口でも多く食べることを続けていきましょう。味付けや調理がちがうと、食べられることがあります。</p>	<p>「ソフト麺チーズクリームソース」【クイズ】チーズは、牛乳から作ります。次の中で牛乳から作られないものはどれでしょう ①チーズ ②とうふ ③ヨーグルト</p>	<p>「かおりごはん」かおりは、これからたくさんとれる野菜から作ったふりかけです。【クイズ】この野菜はなんで？ ①ピーマン ②おおば (あおじそ) ③だまめ</p>	<p>「あんずジャム」【クイズ】あんずは、ジャムやスイーツに使うことが多く、その時は英語の名前で呼びます。あんずを英語にすると何になスアしょう？ ①アブリコット ②アップル ③ストロベリー 答えは①です。</p>	<p>「レバーのピーナッツあえ」【クイズ】レバーには特にビタミンAという栄養がたくさんあります。これはどんな栄養でしょう？ ①暗い場所で見えやすくなる ②おなかの調子を整える ③大きな声ができる 答えは①です。</p>
<p>24</p>	<p>25</p> <p>かめ かめ</p>	<p>26</p> <p>小2他3</p>	<p>27</p>	<p>28</p>
<p>なつのツナカレーライス いんげんときさみのサラダ やさいゼリー</p>	<p>じゃじゃめん はるまき いそあえ</p> <p>いわて</p>	<p>ベーコンと枝豆のピラフ やさいにくだんご コンソメスープ</p>	<p>くろコッペパン あじのフレーク焼き ごぼうのドレッシングサラダ オニオンスープ</p>	<p>ごはん かぼちゃのあまからあえ きゅうりのばいにくあえ えのきのみそしる</p>
<p>「夏のツナカレーライス」には、ピーマン・枝豆・コーンなどの夏野菜が入っています。【クイズ】次の中で夏野菜ではないものはどれでしょう？ ①はくさい ②トマト ③なす こたえは①です。</p>	<p>おばあちゃん給食！岩手県の料理です。「じゃじゃめん」はうどんの上に肉みそなどをのせて食べる料理です。【クイズ】食べ終わった皿に汁を入れて食べます。その料理の名前はなんというでしょう？ ①チータンタン ②タンタンメン ③チャーシューメン</p>	<p>「ベーコンと枝豆のピラフ」には、枝豆が入っています。岐阜市では7月くらいから枝豆がたくさんとれます。【クイズ】枝豆がたくさんとれます。粒が大きくて甘いのが特ちょうです。</p>	<p>「あじのフレーク焼き」あじは春から夏にたくさんとれる魚です。【クイズ】あじはどうしてこの名前になったでしょう？ ①味がいいから ②あじという栄養が入っているから ③アジアという場 でとれるから 答えは①です。</p>	<p>「きゅうりのばいにくあえ」梅は6～7月くらいに収穫します。収穫した梅を塩につけて太陽の光を当てて乾燥させたものが梅干しです。</p>

よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

だらだらと食べないようにしよう

食事をすると、口の中が酸の強い状態になります。唾液には、それを元に戻す働きがあります。しかし、だらだらと食べていると、唾液の働きが追いつかず、酸で歯がとけやすい状態が長くなります。その結果、むし歯になりやすくなります。特に間食は、だらだらと食べ続けないように、時間を決めてとりましょう。

