

がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和 8年6月
新潟市立上所小学校

6月のめあて よくかんで食べよう!

健康な体づくりは **よくかむ** ことから!



「よくかむ」ことで得られる効果

- 脳の働きを高める
- ◆ あごの発達を助ける
- ◆ 栄養の吸収がよくなる
- ◆ 虫歯を予防する
- ◆ 食べ過ぎを防ぐ

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか?
よくかむことは、食べ物本来の味が分かっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満の予防につながるなど、健康づくりの第一歩です。

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。
食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかりと歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

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ません。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ましょう

日 (曜)	こんだて	体をうごかすから きいろのたべもの		体をつくる あかのたべもの		体の調子をとのえる みどりのたべもの		栄養価
		たんすいぶつ 炭水化物	しじゆ 脂質	たんぱく 質	むしじゆ 無機質	ビタミン		
1日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 616 kcal
	もずくとたまごのスープ	でんぷん		たまご とうふ	もずく		ねぎ えのきたけ	たんぱく質 24.5 g
	さかなとだいすのチリソースに	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	たら だいす		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質 21.2 g
	きゅうりのあまから						きゅうり	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2日(火) 大運動会 荒天により実施不可の場合は、5日(金)に「運動発表会」を開催します。(給食は予定通り提供)								
3日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 603 kcal
	だいごんのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		こまつな	だいごん	たんぱく質 24.8 g
	しろみさかなのたつたあげ	でんぷん	あぶら	たら				脂質 19.6 g
	ごまいりくきわかめのきんぴら	こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら こま	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量 1.8 g
	れいとうみかん						みかん	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
4日(木)	ゆでちゅうかめん	しゆんきょうりきこ (こむぎ)						エネルギー 580 kcal
	みそスープ		あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん いら	しょうが にんにく メンマ (たけのこ) ねぎ もやし	たんぱく質 23.8 g
	イラストいりポテトコロッケ	じゃがいも さとう ばんこ (こむぎ) こむぎこ こめこ はるまきのかわ (こむぎ)	あぶら				たまねぎ	脂質 18.2 g
	きゅうりのピリからづけ		ごまあぶら				きゅうり しょうが	食塩相当量 3.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 652 kcal
	キーマカレー	じゃがいも でんぷん さとう きつまいも (ルウ) こめこ (ルウ)	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース しょうが	たんぱく質 25.3 g
	アスパラとコーンのサラダ		あぶら			アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし	脂質 23.8 g
	チーズ				チーズ			食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 609 kcal
	だまごいりちゅうかうコーンスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ	たんぱく質 22.4 g
	ポークシューマイ	でんぷん さとう こむぎこ (皮)	ごまあぶら	ぶたにく だいすたんぱく (だいす)			たまねぎ しょうが	脂質 19.0 g
	チャプチェ	はるさめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが だけのこ きゅうり きくらげ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9日(火)	ごはん	こめ						エネルギー 551 kcal
	こんさいじる	じゃがいも こんにやく		あぶらあげ みそ		にんじん	だいごん ごぼう ねぎ	たんぱく質 24.8 g
	ますのしおやき			ます				脂質 14.1 g
	きりぼしだいごんのナムル	さとう	ごまあぶら こま			にんじん	きりぼしだいごん きゅうり	食塩相当量 2.4 g
	ジュースフルーツ						ジュースフルーツ	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
10日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 585 kcal
	じゃがいものオイスターソースに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	たんぱく質 26.4 g
	えびのからあげ	でんぷん	あぶら		えび			脂質 19.1 g
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 625 kcal
	とうふのみそしる			とうふ みそ		こまつな	えのきたけ たまねぎ	たんぱく質 26.5 g
	とりにくのカレーあげ	でんぷん	あぶら	とりにく				脂質 23.3 g
	アーモンドいりシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12日(金)	フルーツパン	きょうりきこ (こむぎ) さとう	ショートニング		だっしふんにゅう		りんご ブルーベリー	エネルギー 581 kcal
	やさいスープ	じゃがいも		しろいんげんまめ パーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	たんぱく質 26.7 g
	ハンバーグのケチャップに	でんぷん さとう	ぎゅうし あぶら	ぶたにく とりにく だいす			たまねぎ しょうが にんにく	脂質 20.6 g
	アスパラとコーンのソテー		あぶら			アスパラガス	とうもろこし キャベツ	食塩相当量 3.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

15日(月)	ごはん	こめ						エネルギー	655 kcal
	ふりかけ(かつお)	さとう でんぷん			かつおぶし のり		りょくちゅ	たんぱく質	24.6 g
	トマトとたまごのスープ	でんぷん		とうふ たまご		トマト にんじん	きくらげ レタス ねぎ	脂質	24.4 g
	レバーいりメンチカツ	パンこ(こむぎ) さとう	あぶら	ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ しょうが にんにく	食塩相当量	2.2 g
	あまなつサラダ			あぶら			キャベツ きゅうり あまなつ		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
16日(火)	ごはん	こめ						エネルギー	610 kcal
	わかめとあさりのスープ			あさり とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ ちやし えのきたけ	たんぱく質	24.6 g
	ぶたにくと だいずのあげに	でんぷん ジャがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	しいたけ	脂質	19.4 g
	アップルシャーベット	さとう					りんご	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17日(水)	ごはん	こめ						エネルギー	651 kcal
	わらびのみそしる	ジャがいも		とうふ あぶらあげ みそ			わらび えのきたけ	たんぱく質	28.0 g
	あじのなんぼんづけ	さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	あじ			しょうが ねぎ	脂質	23.5 g
	ごまびたし			ごま		こまつな にんじん	ちやし	食塩相当量	2.1 g
	こんぶいりだいず	さとう		だいず	こんぶ				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
18日(木)	ごはん	こめ						エネルギー	617 kcal
	にくじゃが	ジャがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質	29.5 g
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質	17.3 g
	そくせきづけ	みずあめ			わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19日(金)	ごはん	こめ						エネルギー	639 kcal
	もやしのみそしる	ジャがいも		なまあげ みそ		こまつな	もやし	たんぱく質	27.5 g
	ササミチーズフライ	パンこ(こむぎ)	あぶら	とりにく だいずたんぱく(だいず)	チーズ			脂質	22.1 g
	ごもくまめ	こんにゃく さとう		だいず	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22日(月)	ようふうさんしょくごはん	こめ	あぶら	ウィンナー		にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース	エネルギー	577 kcal
	ミネストローネ	ジャがいも	オリーブオイル	しろいんげんまめ パーコン		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー にんにく	たんぱく質	25.0 g
	チーズオムレツ	さとう でんぷん	あぶら	たまご	チーズ			脂質	19.8 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23日(火)	わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ			エネルギー	584 kcal
	チンゲンサイとほたてのスープ			ほたて とうふ		チンゲンサイ にんじん	ぶなしめじ たまねぎ	たんぱく質	22.5 g
	はるまき	でんぷん さとう こむぎ(皮) こめこ(皮)	あぶら こまあぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	脂質	17.3 g
	ピーフソテー	ピーフン(こめ)	あぶら	ぶたにく		ピーマン にんじん	だけのご しょうが	食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24日(水)	ごはん	こめ						エネルギー	624 kcal
	とんじる	ジャがいも こんにゃく		なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質	27.1 g
	いかのたつたあげ	でんぷん	あぶら	いか			しょうが	脂質	21.2 g
	ごまいりもやしサラダ		あぶら こま			ピーマン	とうもろこし もやし きゅうり	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25日(木)	ごはん	こめ						エネルギー	704 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう だけのご	たんぱく質	29.1 g
	さばのてりやき	さとう		さば				脂質	30.6 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26日(金)	パプリカライス	こめ	あぶら				パプリカ	エネルギー	608 kcal
	あさりいりクリームソース	さとう(ルウ) でんぷん(ルウ) こめこ(ルウ)	あぶら	あさり とりにく しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質	23.4 g
	キャベツとコーンのサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり とうもろこし	脂質	19.5 g
	メロン						メロン	食塩相当量	2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29日(月)	マーボーどん	こめ さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	エネルギー	612 kcal
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	こまあぶら			にんじん	もやし きゅうり	たんぱく質	27.0 g
	ミルクデザート	さとう みずあめ			ぎゅうにゅう れんにゅう			脂質	19.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.1 g
	ごはん	こめ						エネルギー	659 kcal
じゃがいものみそしる	ジャがいも		なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ	たんぱく質	23.2 g	
こいわしのてんぷら	こむぎ(天ぷら粉) でんぷん(天ぷら粉)	あぶら		いわし			脂質	24.4 g	
ひじきのいために	こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく うちまめ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量	1.6 g	
すいか						すいか			
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					

一日あたりの平均 エネルギー 617 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 370 mg 鉄 3.2 mg

