

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医師会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を
意識し、よく
味わって食べる
- ★食べ物を水分で
流し込まない



かみこたえのある食べ物 を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは
決まった時間に
食べる
- ★食べた後は
しっかりと歯を
みがく



★カルシウムを意識してとる カルシウムが多くとれる食べ物



かみかみ 3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよつとむずかしい
レベル★★★=とでもむずかしい

Q1 かんたん★

かたい食べ物ばかり食べていた小学生時代の女王・宇野呼は、1回の食事でも何回かんでいた？

- 約39回
- 約390回
- 約3900回

Q2 かんたん★

かめはかむほど口の中に出てるだ液には、どんな役割がある？

- 歯を硬くする
- 虫歯を防ぐ
- 消化を悪くする

Q3 レベル★★★

どんな食べ物を食べるとだ液が多く出る？

- 水分が多い食べ物
- 水分が少ない食べ物
- やわらかい食べ物

Q4 レベル★

よくかむと、体のどここの働きが活発になる？

- 腸
- 目
- 足

Q5 レベル★★★

かむ回数を増やすには、どんな食べ方がいい？

- 水分をとりがち食べる
- 料理を細かく切って食べる
- かたさを揃う食と一緒に食べる

こたえ Q1=③ Q2=②(口の中の汚れや菌を落としたり、食べ物を消化しやすくする役割がある) Q3=②(かたい食べ物も多く出る) Q4=①(記憶力や集中力が落ちる) Q5=③(食材は大きく切り、いろいろな種類を組み合わせてかむ回数が増える)



予定献立表

今月の給食目標

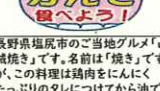
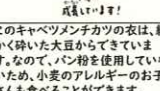
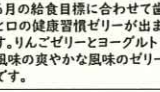
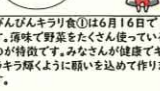
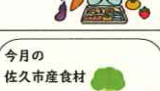
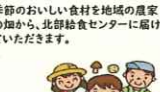
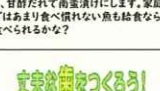
「歯や骨を丈夫にしよう」



令和5年6月1日

佐久市学校給食本部センター

日	曜	献立	エネルギー		たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄分		ビタミンA		ビタミンB1		ビタミンB2		ビタミンC		食塩相当量			
			小	中	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中
1	木	コッペパン 鮭のレモン風味揚げ 青ばつものマリネ 青稜菜のミルクスープ	812	780	34.8	40.1	36.0	42.3	2.4	3.1	608	733	31.0	34.2	19.2	21.8	1.8	2.1	594	647	20.4	23.6	19.1	22.0
2	金	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き 切干大根の海苔マヨあえ 豆腐のみそ汁	608	733	31.0	34.2	19.2	21.8	1.8	2.1	594	647	20.4	23.6	19.1	22.0	3.1	3.8	682	844	28.9	35.1	24.0	28.9
5	月	かみかみ立 菜めし ししゃもの南蛮漬け かみかみサラダ 茎わかめのスープ	682	844	28.9	35.1	24.0	28.9	3.1	4.0	583	710	27.4	31.8	16.6	18.5	2.0	2.5	628	747	26.0	29.3	21.9	25.3
6	火	キャロットパン ハンバーグケチャップソース 鉄骨サラダ 帆立と大根のスープ	682	844	28.9	35.1	24.0	28.9	3.1	4.0	583	710	27.4	31.8	16.6	18.5	2.0	2.5	628	747	26.0	29.3	21.9	25.3
7	水	ごはん チンジャオロースー 切干大根の中華サラダ いか団子スープ	608	733	31.0	34.2	19.2	21.8	1.8	2.1	594	647	20.4	23.6	19.1	22.0	3.1	3.8	682	844	28.9	35.1	24.0	28.9
8	木	コッペパン 白身魚のフライ コーンサラダ 春雨スープ	682	844	28.9	35.1	24.0	28.9	3.1	4.0	583	710	27.4	31.8	16.6	18.5	2.0	2.5	628	747	26.0	29.3	21.9	25.3
9	金	ごはん 肉しゅうまい(1人2個) ごぼうサラダ ハヤシライス	682	844	28.9	35.1	24.0	28.9	3.1	4.0	583	710	27.4	31.8	16.6	18.5	2.0	2.5	628	747	26.0	29.3	21.9	25.3
12	月	ごはん おろし焼肉 三色漬け 香味豆腐汁	682	844	28.9	35.1	24.0	28.9	3.1	4.0	583	710	27.4	31.8	16.6	18.5	2.0	2.5	628	747	26.0	29.3	21.9	25.3
13	火	コッペパン 揚げささみのレモンあえ きのこのサラダ 切干大根のスープ	682	844	28.9	35.1	24.0	28.9	3.1	4.0	583	710	27.4	31.8	16.6	18.5	2.0	2.5	628	747	26.0	29.3	21.9	25.3
14	水	ごはん 焼き魚(鮭の塩麹漬け) キャベツのこんぶあえ 麻汁 くだもの(メロン)	682	844	28.9	35.1	24.0	28.9	3.1	4.0	583	710	27.4	31.8	16.6	18.5	2.0	2.5	628	747	26.0	29.3	21.9	25.3
15	木	コッペパン ペンネとウィンナーのソテー まめめサラダ ジュリエンスープ メープルマーガリン	682	844	28.9	35.1	24.0	28.9	3.1	4.0	583	710	27.4	31.8	16.6	18.5	2.0	2.5	628	747	26.0	29.3	21.9	25.3
16	金	① ごはん とりからあげ甘酢漬け 凍り豆腐のゴママヨサラダ 信州レタスの春雨スープ	682	844	28.9	35.1	24.0	28.9	3.1	4.0	583	710	27.4	31.8	16.6	18.5	2.0	2.5	628	747	26.0	29.3	21.9	25.3
19	月	ごはん 厚揚げのカレー炒め ピーマンサラダ もずくスープ	682	844	28.9	35.1	24.0	28.9	3.1	4.0	583	710	27.4	31.8	16.6	18.5	2.0	2.5	628	747	26.0	29.3	21.9	25.3
20	火	煮パン イカの香り焼き ツナたまサラダ 糸菜天のスープ	682	844	28.9	35.1	24.0	28.9	3.1	4.0	583	710	27.4	31.8	16.6	18.5	2.0	2.5	628	747	26.0	29.3	21.9	25.3
21	水	ごはん ちくわの甘辛揚げ ささみとキャベツの梅あえ なめこ汁	682	844	28.9	35.1	24.0	28.9	3.1	4.0	583	710	27.4	31.8	16.6	18.5	2.0	2.5	628	747	26.0	29.3	21.9	25.3
22	木	米粉パン さわらのアヒージョ ひじきのレモンマリネ コンソメスープ 歯と口の健康習慣ゼリー	682	844	28.9	35.1	24.0	28.9	3.1	4.0	583	710	27.4	31.8	16.6	18.5	2.0	2.5	628	747	26.0	29.3	21.9	25.3
23	金	ごはん チキンソテー玉ねぎソース こんにやくサラダ ABCバスタースープ	682	844	28.9	35.1	24.0	28.9	3.1	4.0	583	710	27.4	31.8	16.6	18.5	2.0	2.5	628	747	26.0	29.3	21.9	25.3
26	月	ごはん さばのみそ煮 ズッキーニの塩昆布サラダ 厚揚げのみそ汁	682	844	28.9	35.1	24.0	28.9	3.1	4.0	583	710	27.4	31.8	16.6	18.5	2.0	2.5	628	747	26.0	29.3	21.9	25.3
27	火	コッペパン キャベツメンチカツ 青ばつ豆のサラダ とりごぼうスープ	682	844	28.9	35.1	24.0	28.9	3.1	4.0	583	710	27.4	31.8	16.6	18.5	2.0	2.5	628	747	26.0	29.3	21.9	25.3
28	水	ごはん 厚揚げの人参肉みそかけ ひじきの炒り煮 青菜のみそ汁	682	844	28.9	35.1	24.0	28.9	3.1	4.0	583	710	27.4	31.8	16.6	18.5	2.0	2.5	628	747	26.0	29.3	21.9	25.3
29	木	コッペパン ロールキャベツ 大根とささみのサラダ わかめスープ	682	844	28.9	35.1	24.0	28.9	3.1	4.0	583	710	27.4	31.8	16.6	18.5	2.0	2.5	628	747	26.0	29.3	21.9	25.3
30	金	ごはん 山賊焼き チーズサラダ にらのみそ汁	682	844	28.9	35.1	24.0	28.9	3.1	4.0	583	710	27.4	31.8	16.6	18.5	2.0	2.5	628	747	26.0	29.3	21.9	25.3



	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質%g	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμgRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食塩相当量g	食塩相当量μg
小学校基準値	650	13~20%	20~30%	350	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0未満
6月小学校平均値	630	18% (27.7g)	31% (22g)	349	2.4	210	0.57	0.53	28	4.7	2.5
中学校基準値	830	13~20%	20~30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満
6月小学校平均値	763	17% 32.4	0.3 27%	376	3.0	239	0.67	0.59	34	5.8	3.0