



# もいもいっうしん

令和2年  
6月号



梅雨の季節がやってきました。じめじめとして、気分も晴れない日が続くかもしれませんが、朝・昼・夜と1日3食しっかり食べて、夏に向けて、暑さに負けない元気な体を作りましょう。



## 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。



歯と口の健康に関係した正しい知識を知ってもらい、虫歯や歯周病などを予防するための適切な習慣を身につけることを目的としている期間です。

この期間の給食には、よくかんで食べることを意識してもらうために、「かみかみメニュー」がでます。かみかみメニューには、い野菜や海そう、きのこ、骨まで丸ごと食べられる魚、かりした肉、乾物や豆、ごまといった、かみごたえのある食材を多く使っています。



<p>6月4日(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>高野豆腐のふくめ煮</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>こんにぶの佃煮</li> </ul>	<p>6月5日(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>米粉豆乳パン</li> <li>ひよこ豆のスープ</li> <li>ししゃものカリカリフライ</li> <li>切り干し大根のサラダ</li> </ul>	<p>6月8日(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>豚肉のたつたあげ</li> <li>大阪しろなのからしあえ</li> </ul>	<p>6月9日(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッパン</li> <li>チリコンカン</li> <li>ツナとポテトのマヨネーズ焼き</li> <li>キャベツのピクルス</li> </ul>	<p>6月10日(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のごま風味</li> <li>さわらのゆうあん焼き</li> <li>きゅうりの酢のもの</li> </ul>
---	---	--	--	---

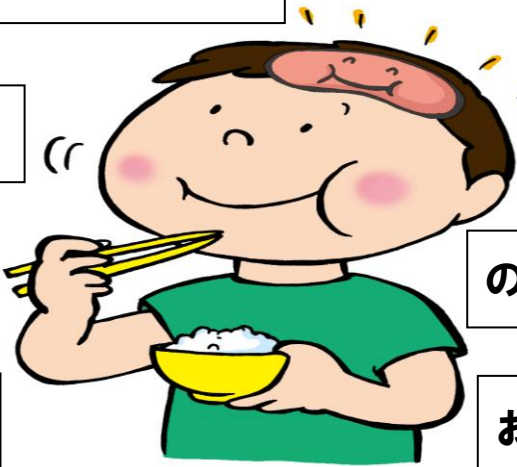
### よくかむと、体に良いことがたくさん!

頭：脳がはたらく

舌：おいしく感じる

運動：力が出せる

体：消化に良い



歯：虫歯予防

のど：のどにつまらない

おなか：食べすぎない

1口に30回、よくかんで食べよう



### 今月の季節の食材「ずいき」(17日 ずいきともやしのだんご)

ずいきは、さといもの葉柄(葉と茎がつながっている部分)のことで、6月から8月が旬の食べ物です。アクが強いため、ゆでてアク抜きをしてから料理に使います。給食ではもやしとツナと一緒に和えています。

