



\* 今月の目標 \*

～よくかんで食べよう～

天童市学校給食センター

日	曜	献立名	きいろの食品 熱や力になる		あかの食品 血や肉や骨になる		みどりの食品 からだの調子をどとのえる		1食分 (kcal)	備考
			ごはん	めん	たん	ご	たん	たん		
1	火	てんどうやさいたまごスープ キングオブモンテカツ あかねらとあえ ラフランス	ごはん	めん	たん	ご	たん	たん	685	天童デー 給食
2	水	こめこちゅうか とりちゅうか えびしんじょきょうづつみ うめちりめんあえ	こめこちゅうかめん	ごま	ごま	ごま	ごま	ごま	598	
4	金	ぐぞうに やまがたさんぶたみそカツ かつおぶしあえ	ごはん	しらたまもち	さといも	ごま	さとう	あぶら	625	モンテ 応援献立 (長崎)
7	月	はるさめスープ やきぎょうざ さんしよびたし	ごはん	はるさめ	パンこ	でんぶん	さとう	こむぎこ	605	
8	火	めかぶのみそしる さばのみそに たけのこのにもの	ごはん	さとう	でんぶん	さとう	でんぶん	さとう	638	いい歯の 日献立
9	水	こめこパン ポトフ バリツオーネ(ミート) ラ・フランス	こめこパン	じゃがいも	あぶら	こむぎこ	じゃがいも	こむぎこ	641	
10	木	ふのみそしる きんぴらはるまき れんこんいため	ごはん	やきふ	こむぎこ	あぶら	さとう	さつまいも	630	ハイキング (高橋小・ 熊谷小)
11	金	いしかりじる おろしハンバーグ マカロニサラダ	ごはん	じゃがいも	マカロニ	さとう	パンこ	エッグフリーマヨネーズ	665	鮭の日 献立
14	月	さといもそぼろに なっとう おひたし おみづけ	ごはん	あぶら	さといも	さとう	でんぶん	さとう	628	
15	火	にくじやかじる とりのからあげ くろごまあえ とうにゅうプリン	ごはん	じゃがいも	さとう	でんぶん	あぶら	ごま	728	天童校お 好み献立
16	水	さわにわん あじのしおこうじやき ナムル	ごはん	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	530	
17	木	やさしみそスープ いもにコロッケ ごもくまめ	ごはん	じゃがいも	あぶら	さといも	パンこ	さとう	694	ハイキング (北部小)
18	金	とんじる どりにくベーキューソース ちゅうかあえ	ごはん	さといも	さとう	さとう	さとう	さとう	595	
21	月	だまこもちじる かいせんパオズ ちぐさあえ	ごはん	だまこもち	さとう	でんぶん	パンこ	ごまあぶら	696	
22	火	おまめのコンソメスープ てりやきチキンパーティ ブロッコリーサラダ	ごはん	ドレッシング	パンこ	さとう	さとう	さとう	625	
24	木	のりのみそしる さけフライ ごもくきんぴら	ごはん	あぶら	さとう	パンこ	こむぎこ	こむぎこ	649	ハイキング (南部小)
25	金	ごぼうスープ ごもくやさいにくだんご スイートサラダ	ごはん	さつまいも	さとう	エッグフリーマヨネーズ	でんぶん	パンこ	643	女性思い やり献立
28	月	はくさいのみそしる さばのやさいあんかけ ハリハリあえ	ごはん	あぶら	さとう	でんぶん	ドレッシング	ドレッシング	671	かみかみ 献立
29	火	つやめこめん きのこスイートシチュー さけしおレモン いろどりあえ	ごはん	さつまいも	こむぎこ	さとう	さとう	さとう	659	味覚献立
30	水	ソフトめん カレースープ ベストサンド ポパイサラダ	ソフトめん	ゼリー	さとう	でんぶん	こむぎこ	パンこ	788	山口小お 好み献立

(県産食材) お米、米粉、牛乳、大根、白菜、ねぎ、赤根ほうれん草、小松菜、ラ・フランス、もやし、豚肉、しめじ、豆腐、こんにゃく、納豆、大豆、焼き鮭

(お知らせ) 9月20日(火)～10月21日(金)の給食(提供食)の放射性物質検査結果は、ヨウ素 セシウムともに不検出です。詳しくはホームページをご覧ください。また、ホームページでは、食材の産地とおすすりレシピ(写真つき)も掲載しています。ぜひご覧ください。

(天童市学校給食センターホームページアドレス: <http://www.city.tendo.yamagata.jp>)


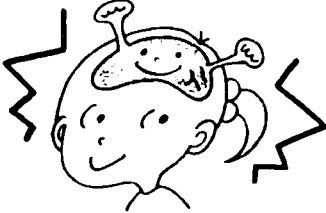

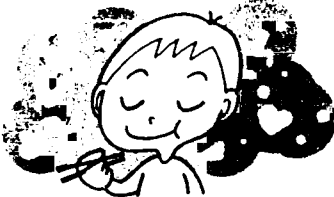
# 給食だより



## よくかんで食べよう!



みな 皆様は1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？よくかんで味わうと、食事がよりおいしく感じられるのはもちろん、体にととても良い効果もあります。かむことの大切さを知り、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

<p>歯が丈夫になり、 消化もよくなります</p>  <p>かめばかむほど歯を使うので歯と歯茎が丈夫になります。食べ物がだ液と合わさって細かくなるので消化もよくなります。</p>	<p>脳のはたらきが 活発になります</p>  <p>よくかんであごをたくさん動かすと脳への血液の流れがよくなります。記憶力や集中力が高まるといわれています。</p>
<p>病気の予防になります</p>  <p>よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液には細菌の活動や発がん性物質を抑えるはたらきもあります。</p>	<p>味覚が発達し、 食べすぎを防ぎます</p>  <p>よくかむと食べ物の味がよくわかるようになります。また脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防いでくれます。</p>

## よくかんで食べるコツは



汁物やお茶などの水分と一緒に流し込まない。



食物繊維の多い野菜や豆類、きのこ、海藻などを食事に多く取り入れる。



食事時間に余裕を持たせ、ゆったりとした気分で楽しみながら食べる。