

令和5年度 6月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

三田市立ゆりのき台給食センター

日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
献立名	ごはん ほっけの塩焼き かつお和え 沢煮碗 ももゼリー	母子茶を食べよう献立 ごはん 母子生茶葉のかき揚げ ツナの和え物 いも団子汁 味噌汁	歯と口の健康週間 ごはん 高野豆腐の卵とじ 丸干し たくあん和え	歯と口の健康週間 梅ごはん あじフライ ごま和え みそ汁	歯と口の健康週間 パン 豆腐入りハンバーグ ごぼろサラダ ノンエッグマヨネーズ クリームスープ	歯と口の健康週間 麦ごはん 鶏肉のてり焼き 切干し大根の煮付け すまし汁	歯と口の健康週間 ごはん 中華煮 焼ビーフン 乾燥小魚	歯と口の健康週間 まごわやさしい献立 ごはん さばの塩焼き 大豆の磯煮 ごま汁	ごはん かぼちゃコロッケ ピーマンとちくわの炒めもの もずく汁	小パン ソーススパゲティ レバー入りチキンウィンナー アーモンド和え	ごはん 豚キムチ 焼きシューマイ(えび) わかめスープ
材料名および使用量(g)	精白米 80 ほっけ 50g 1切 小松菜 20 キャベツ 25 花かつお 0.5 うすろしよゆ 1.1 上白糖 0.2 豆腐 30 白菜 25 えのきたけ 5 あらいごぼう 8 人参 5 白ねぎ 5 だし昆布 1 けずり筋 3 塩 0.2 うすろしよゆ 4.5 水 110 ももゼリー 1	精白米 80 大豆(ひきわり) 15 玉ねぎ 5 ちくわ 10 母子の生茶葉 1 小麦粉 7 塩 0.15 なたね油(揚げ油) 4 ほうれん草 15 キャベツ 20 まぐろフレーク 7 上白糖 0.14 うすろしよゆ 1 レモン汁 0.3 鶏肉皮付き 5 いももち 25 厚揚げ 20 人参 10 白ねぎ 10 だし昆布 0.4 けずり筋 4 うすろしよゆ 4.6 塩 0.15 水 110 味噌汁のり(小袋) 1	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 5 じゃがいも 30 人参 15 鶏卵(冷凍液卵) 30 さやいんげん 5 玉ねぎ 30 煮干し粉 3 三温糖 2 うすろしよゆ 3.15 ごいしよゆ 3.5 みりん 2 水 35 丸干し 1尾 もやし 25 ほうれん草 15 千切りたくあん 4.5 うすろしよゆ 0.9 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 梅干し(ドライ) 2.3 アジフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 35 人参 5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 上白糖 0.2 うすろしよゆ 1.2 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 大根 10 人参 8 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	パン 1 豆腐入りハンバーグ 1 あらいごぼう 30 人参 10 塩 0.14 上白糖 0.49 うすろしよゆ 0.35 酢 0.7 ノンエッグマヨネーズ(小袋) 1 ベーコン 5 じゃがいも 25 玉ねぎ 40 大根 10 人参 8 ホワイトルウ 8 牛乳 15 生クリーム 5 チキンピジョン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.05 水 75	精白米 72 押麦 8 鶏肉(テキ用)50g 1枚 土しょうが 1 ごいしよゆ 4 みりん 0.5 料理酒 0.5 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 4 塩 2 三温糖 1 ごいしよゆ 1 うすろしよゆ 1.2 みりん 1 水 20 豆腐 30 白菜 25 人参 5 青ねぎ 5 だし昆布 1 けずり筋 5 うすろしよゆ 5.4 塩 0.1 水 115	精白米 80 豚肉 16 厚揚げ 30 しめじ 7 人参 20 白菜 40 玉ねぎ 40 チキンピジョン 3 でん粉 1 上白糖 0.2 みりん 0.14 うすろしよゆ 4.77 こしょう 0.04 水 30 ビーフン 8 まぐろフレーク 5 玉ねぎ 10 キャベツ 12 人参 5 ごま油 0.7 塩 0.15 こしょう 0.03 うすろしよゆ 1.35 乾燥小魚(小袋) 1	精白米 80 さば 50g 1切 大豆(ゆで) 9 ひじき 1.6 油揚げ 4 あらいごぼう 12 人参 5 花かつお 1 なたね油 2.6 三温糖 0.7 みりん 8 じゃがいも 30 玉ねぎ 15 えのきたけ 7 人参 7 しめじ 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 みりん 1 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 水 120	精白米 80 かぼちゃコロッケ 1 なたね油(揚げ油) 5 ピーマン 10 ちくわ 10 あらいごぼう 12 人参 5 花かつお 1 なたね油 0.3 三温糖 1.9 ごいしよゆ 0.03 ごいしよゆ 2.6 ウスターソース 0.6 中濃ソース 7 スティックウィンナー(レバー入り) 1本 ほうれん草 15 白菜 30 粉末アーモンド 1 カットアーモンド 1 上白糖 0.2 うすろしよゆ 1 水 120	精白米 80 スパゲティ 23 豚肉 10 いか短冊(小) 10 キャベツ 35 人参 10 チンゲン菜 10 花かつお 0.3 塩 0.1 料理酒 0.5 ごいしよゆ 0.5 ごま油 0.5 えびシューマイ(大) 1 カツわかめ 0.3 豆腐 30 人参 10 玉ねぎ 10 チキンピジョン 5.5 塩 0.1 うすろしよゆ 5.2 こしょう 0.03 水 115 ※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大)2こ	

みなさんは食事の時 ひと口何回くらい かんでいきますか?

かむことは、わざわざ練習しなくてもできる 簡単なことのように思えますが、生まれたばかりの赤ちゃんは かむことができません。離乳食といって、やわらかくした食べ物から かむ練習を始めます。私たちは どの食べ物も同じようにかんでいるのではなく、食べ物にあわせて 前歯でかじったり、奥歯ですりつぶしたりして、かみかたもかえています。これは食べる経験を積むことでできるようになっています。つまり、あまりかまなくてもよい食事をしていて、うまくかめなかったり、あごがじゅうぶんに発達しなかったりすることがあるのです。

これは、各時代の食事を復元して、それを食べるためにかんだ回数と かかった時間をあらわしたものです。昔は かたいものを時間をかけて食べていたのが、今は やわらかく加工したものができて、かむ回数や食事にかける時間が少なくなっています。あごも細くなっています。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の				
咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

参考資料: 齋藤 滋(1987)「咀嚼とメカノサイトロジー」, 「咀嚼システム入門」, 風人社

ふわふわ
ふんわり
もっちり
とろける

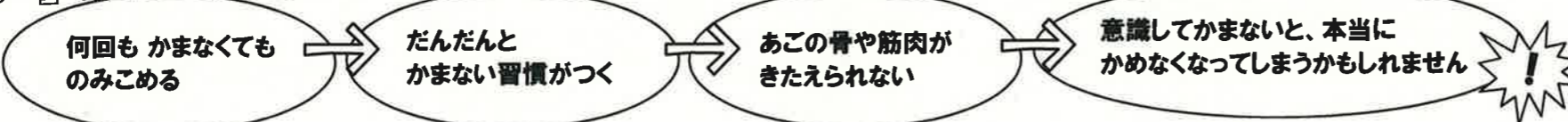
現代の食べ物の特徴は

- もとの素材がわからないくらい加工したものが多い
- 脂肪を多く含むものが多い

だからやわらかい!

卑弥呼が生きていた弥生時代の人、米、野菜、魚、貝類、種実類などを蒸したり焼いたり、そのまま食べられるものは生で食べていたと考えられています。現代のようにやわらかくすりつぶしたり、加工していないので、しっかりかまないと食べられないものが多かったようです。

「かまない」から「かめない」へ?



歯と口の健康週間の給食は、よくかむ食べ物や、歯によい食べ物を取り入れています。

令和5年度 6月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

三田市立ゆりのき台給食センター

日・曜	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	リクエスト献立 カツカレー ・ごはん ・ポークカレー ・チキンカツ ・レモン和え	ごはん ・糖のヤンニョムカンジャンかけ ナムル(ごま入り) ワンタンスープ	おたのしみ献立 減ごはん 新玉と新じゃがの旨煮 ししゃも 大根の酢の物 わらび餅	母子茶を食べよう献立 母子粉茶のパン 白身魚のマリネ キャベツとコーンのソテー 野菜スープ	三色丼 ・ごはん ・とりそぼろ ・炒り卵 みそ汁	ごはん 肉のだの含め煮 かつお和え けんちん汁	ごはん 豚肉のうま煮 いかのスタミナソースかけ 煮びたし	ごはん 鶏肉のレモンじょうゆ ツナと花炒め ふのみそ汁	パン 大豆と豚肉のカレー煮込み ツナとポテトのサラダ オニオンスープ	沖縄料理 減菜めし クーブイリチー とうがん汁 サーターアンドンギー(乳卵入り)	ごはん 麻婆豆腐 春雨とツナの酢の物
材料名および使用量(g)	精白米 80 豚肉 15 じゃがいも 45 人参 15 玉ねぎ 50 にんにく 0.1 カレールー 11 りんごピューレ 5 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 チキンカツ 1 なたね油(揚げ油) 5 白菜 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7	精白米 80 さつまいも 50g にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しよが 0.25 けずり節 0.2 こいしよがゆ 2.5 みりん 2 でん粉 0.2 水 3.5 大豆もやし 25 ほうれん草 20 人参 7 にんにく 0.1 上白糖 0.2 こいしよがゆ 2.56 ごま油 0.5 唐辛子(一味) 0.01 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 ベーコン 5 ワンタン皮 5 玉ねぎ 30 人参 10 チンゲン菜 10 チキンブイオン 5 塩 0.1 うすしよがゆ 5.5 こしょう 0.03 水 115	精白米 70 豚肉 14 小丸天 15 じゃがいも 60 玉ねぎ 50 人参 15 さやいんげん 7 土しよが 0.3 三温糖 2.4 こいしよがゆ 3 うすしよがゆ 3 水 20 ししゃも 1尾 天根 30 人参 5 塩 1.5 塩 0.1 酢 3 わらび餅(小袋) 1 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	パン 1 砂糖 4.8 母子粉茶 0.9 白身魚(角切り) 40 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 4 人参 5 玉ねぎ 18 こいしよが 0.04 上白糖 5 塩 0.11 うすしよがゆ 1.5 酢 5.4 キャベツ 30 エリンギ 7 ホールコーン 3 こいしよがゆ 0.4 塩 0.15 こしょう 0.03 鶏肉皮付き 5 じゃがいも 30 玉ねぎ 25 人参 5 セロリ 5 パセリ 0.5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 うすしよがゆ 2.4 こしょう 0.04 水 115	精白米 80 鶏ミンチ 30 あらいごぼう 10 人参 8 さやいんげん 3 土しよが 1 三温糖 1.4 こいしよがゆ 2.8 料理酒 1.5 鶏卵(冷凍液卵) 30 なたね油 0.5 上白糖 0.7 塩 0.1 じゃがいも 20 玉ねぎ 20 厚揚げ 5 人参 5 カットわかめ 0.3 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 80 肉しのだ 1 けずり節 1 三温糖 4.5 うすしよがゆ 5.9 人参 1.8 水 50 小松菜 20 もやし 20 花かつお 0.5 うすしよがゆ 1.1 上白糖 0.2 豆腐 30 大根 20 人参 7 白菜 15 白ねぎ 5 でん粉 1.5 だし昆布 5 けずり節 5 うすしよがゆ 5.5 水 110	精白米 80 豚肉 14 でん粉 20 じゃがいも 50 玉ねぎ 45 人参 15 つきこんにやく 15 さやいんげん 7 土しよが 1 三温糖 2 うすしよがゆ 3.2 こいしよがゆ 3.2 みりん 1 水 25 松笠いか 1枚 青ねぎ 1 にんにく 0.1 土しよが 0.25 こいしよがゆ 3 みりん 3 でん粉 0.4 水 3 小松菜 20 白菜 15 しめじ 7 けずり節 0.2 うすしよがゆ 1.35 みりん 0.5 水 4	精白米 80 鶏肉皮付き 45 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 4 上白糖 1.5 うすしよがゆ 2 レモン汁 0.8 水 1.3 おから 7 ちくわ 10 人参 5 つきこんにやく 3 青ねぎ 2 煮干し粉 0.2 三温糖 2 うすしよがゆ 2.25 みりん 1 水 12 おつゆ 2 カットわかめ 0.2 玉ねぎ 25 人参 20 キャベツ 7 オニオンソテー 5 うすしよがゆ 8.5 こしょう 120	パン 1 鶏肉 12 大豆(ゆで) 15 玉ねぎ 10 人参 10 さやいんげん 10 カレールー 4 塩 0.05 こしょう 0.02 水 20 じゃがいも 50 まぐろフレーク 7 パセリ 0.5 オリーブ油 0.3 レモン汁 0.3 酢 1.02 上白糖 0.42 塩 0.18 こしょう 0.05 玉ねぎ 35 ベーコン 7 人参 10 キャベツ 15 オニオンソテー 5 うすしよがゆ 4.5 こしょう 0.05 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 水 115	精白米 70 菜めしの素 2.5 きざみ昆布 2.4 人参 7 豚肉 15 つきこんにやく(白) 10 こいしよがゆ 2.4 みりん 1 三温糖 1.5 水 20 とうがん 30 鶏肉皮付き 10 人参 7 しめじ 7 青ねぎ 5 0.15 うすしよがゆ 5 けずり節 5 だし昆布 0.5 水 115 サーターアンドンギー(黒糖) 1 酢 2.5 上白糖 1.4 うすしよがゆ 0.9 塩 0.2	精白米 80 豆腐 80 もやし 14 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 みりりん 0.3 土しよが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいしよがゆ 3.5 水 40 キャベツ 15 緑豆はるさめ 4 もやし 5 まぐろフレーク 5 人参 5 酢 5 水 2.5 上白糖 1.4 うすしよがゆ 0.9 塩 0.2

給食費振替日
6月26日

[黄] □ 熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) [赤] ○ 血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム) [緑] △ 体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル)
※ 献立は都合により変更することがあります。 ※ 太字は三田の食材を使用しています。 ※ 揚げ油は複数回使用しています。

なぜ「かむ」とよいのでしょうか?

だ液の分泌が盛んになり、歯に汚れが付きにくくなります。

むし歯を予防する

脳の「満腹中枢」に刺激が伝わり、食べすぎを防ぎます。

肥満を予防する

味覚が発達し、食べ物の味がよくわかるようになります。

あごの発育を助ける

味覚が発達し、食べ物の味がよくわかるようになります。

味覚の発達をうながす

栄養の吸収がよくなる

栄養の吸収がよくなる

あごの骨や筋肉が強くなり、歯並びがよくなります。

口の中で食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで、飲み込みやすく、消化もしやすくなります。

かみかみ度アップのためのポイント

大きめに切る

包丁の刃で切る回数をへらすと、自分の歯でかむ回数がふえます。りんごなどは、皮つきもおすすです。

歯ごたえを残す

少しかために調理しましょう。野菜のせんいにして切ったり、赤身の肉を使うようにしましょう。

お茶は食前か食後に

水分と一緒にとると、かまずに流し込んで食べる習慣がつきやすくなります。よくかんでだ液をしっかり出しましょう。

かみごたえのある食材を意識して食べる

せんべいやスルメ、ナッツ類などのおやつや、フランスパンで作ったサンドイッチ、根菜類、こんにやく、海藻もおすすです。

葉菜、きのこ、根菜、種実類、シーフード、玄米、フランスパンなど