



こんだまびょう

さくら おかどくべつしえんがっこう
桜が丘特別支援学校

<p>7月の給食目標 よくかんで食べよう</p> <p>よくかむ習慣を身に付けるためには?</p> <p>かみごたえのある食品を取り入れる</p> <p>かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。</p> <p>素材の切り方を大きく</p> <p>食材を大きめに切る</p> <p>皮付きのまま使う</p> <p>皮付きはかみごたえアップ</p> <p>かむ回数は食べ物によって変わります。かむ力を付けるために、素材や調理法などに気を付けましょう。</p>		<p>かむことの効果</p> <ul style="list-style-type: none"> よくかむことで、満腹感が得られ、食べすぎを防ぎ、肥満を予防します。 だ液がたくさん出るので、むし歯を予防する効果があります。 食べ物が細かく碎かれ、だ液に含まれる消化を促す成分が食べ物に混ざり、消化吸収を良くします。 あごを動かす筋肉が動くため、血管や神経が刺激され、脳の血流量が増えます。そのため、脳の働きが活性化され、記憶力が良くなるといわれています。 	<p>1 (金)</p> <p>オクラのごまあえ</p> <p>すりみでおこのみてん</p> <p>かみなりじる</p> <p>むぎごはん</p>	
<p>4 (月)</p> <p>ラトウユ</p> <p>ふりかけ</p> <p>さげばっば</p> <p>ひじきばっば</p> <p>チキンソテー</p> <p>イタリアンスープ</p> <p>ごはん</p>	<p>5 (火)</p> <p>トマトときゅうりのわふうサラダ</p> <p>バナナ</p> <p>いわしの</p> <p>かばやきどんぶり</p> <p>げんきいっぱい!</p> <p>ぎゅうにくスープ</p> <p>みそラーメン</p>	<p>6 (水)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ひじきとチーズのてっこつサラダ</p> <p>はるまき</p> <p>みそラーメン</p>	<p>7 (木)</p> <p>たなばた こんだて</p> <p>たなばたゼリー</p> <p>さかなのカラフルなばん</p> <p>とうもろこしごはん</p> <p>そうめんじる</p>	<p>8 (金)</p> <p>だいずとひじきのふくめに</p> <p>あおじそりつくね</p> <p>なつやさいみそる</p> <p>むぎごはん</p>
<p>11 (月)</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>チーズオムレツ</p> <p>こめこパン</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>12 (火)</p> <p>みかんゼリー</p> <p>ゆてぼしだいごんのりごまサラダ</p> <p>なつやさいカレー</p>	<p>13 (水)</p> <p>世界の料理 韓国</p> <p>ブルコギ</p> <p>スイカ</p> <p>うずらのたまごいりわかめスープ</p> <p>ごはん</p>	<p>14 (木)</p> <p>ゴーヤチャンプル</p> <p>パイナップル</p> <p>さけのおうごんやき</p> <p>とうがんともずくのスープ</p> <p>むぎごはん</p>	<p>15 (金)</p> <p>マーボーなす</p> <p>メロン</p> <p>いかなゲット</p> <p>たまごスープ</p> <p>むぎごはん</p>
<p>18 (月)</p> <p>うみ 海の日</p>	<p>19 (火)</p> <p>きょうどりょうり ちゃんぽん ハトシロール</p> <p>トマトサラダ</p> <p>ながさきハトシロール</p> <p>ちゃんぽん</p>	<p>20 (水)</p> <p>お弁当の日 終業式</p>	<p>七月七日は七夕</p> <p>七夕にそうめん</p> <p>七夕には、そうめんを笑の川や織物の糸に見立てて食べます。もともとは中国から伝わってきたお菓子の「菓餅」(小麦粉と米粉を練って縄のようにねじってゆでたもの)が食べられていました。それが、今のそうめんに変わっていきました。この時期にそうめんの原料となる小麦粉が収穫されるからともいわれています。また、そうめんだけでなく、まんじゅうやうどんなども作ります。</p>	