

よく噛んで食べよう！

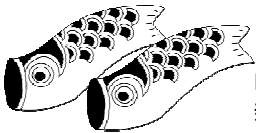
「噛ミング30」ってなに？

2009年、厚生労働省は、食べるときに1口30回以上噛むことを目標に、「噛ミング30(カミングサンマル)」というキャッチフレーズを作りました。これは、十分に歯・舌を使う「食べ方」を通じて国民の健康増進を図ろうというもの。よく噛んで食べると、健康な身体づくりのためのいい効果がたくさんあります。



♪よく噛む習慣をつけるために

- ごぼうなどの根菜類、海藻、イカやタコなどを使ったメニューを取り入れてみましょう。
- おやつにも、干し芋やおせんべい、りんご、するめなど噛みごたえのあるものを取り入れてみましょう。
- なかなか30回噛めない人は、いつもより5回多く噛む、噛む回数を意識するところから始めてみてください。



5月の旬の食材

明日葉、うど、グリーンピース、そらまめ、にら、ふき、新ごぼう、きくらげ、絹さや、新じゃがいも、新ごぼう、きくらげ、絹さや、アスパラガス、きびなご、イサキ、アジ

《5月のお献立》

* 卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダをマヨドレに変更してお届けいたします。

1日(月) ごはん	豚味噌炒め フライドポテト、マカロニサラダ オレンジ、中華スープ	豚肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン じゃが芋/マカロニ、人参、ツナ、グリーンピース オレンジ/白菜、人参	537 kcal
2日(火) ごはん	鶏の照り焼き ほうれん草ソテー、大学芋 パイナップル、みそ汁	鶏肉 ほうれん草、人参/さつまいも パイナップル/キャベツ、薄揚げ	472 kcal
8日(月) ごはん	カレーの唐揚げ キャベツソテー、大根田楽 パイナップル、みそ汁	カレー キャベツ、人参/大根 パイナップル/じゃが芋、玉ねぎ	497 kcal
9日(火) ごはん	カレーピラフ、トンカツ、レタス ポテトサラダ、白菜クリーム煮 りんご、オニオンスープ	玉ねぎ、人参、コーン/豚肉/レタス じゃが芋、グリーンピース、人参/白菜、人参、コーン りんご/人参、玉ねぎ	530 kcal
11日(木) ごはん 汁無し	ハンバーグ 小松菜とめじの薄揚げ煮、南瓜サラダ オレンジ	合いミンチ、玉ねぎ、卵 小松菜、人参、しめじ、薄揚げ/南瓜、玉ねぎ、グリーンピース オレンジ	529 kcal
15日(月) ごはん	ブルコギ れんこん天ぷら、イタリアンスパ りんご、みそ汁	牛肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン、ごま れんこん/スパゲティ、玉ねぎ、グリーンピース りんご/わかめ、さつまいも	512 kcal
16日(火) ごはん	サバの塩焼き、大根おろし 厚揚げ煮、ごぼうサラダ パイナップル、みそ汁	サバ、大根 厚揚げ/ごぼう、人参、コーン パイナップル/ねぎ、もやし	476 kcal
22日(月) ごはん 汁無し	鶏肉のカレーフリッター ツナじゃが、いんげんごま和え メロン	鶏肉 じゃが芋、人参、玉ねぎ、ツナ、糸こんにゃく/いんげん、人参、ごま メロン	486 kcal
23日(火) ごはん	ビーフカレー、黄桃缶	牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋/黄桃缶	554 kcal
25日(木) ごはん 汁無し	マーボー厚揚げ 大学芋、ブロッコリーコーン和え りんご	豚ミンチ、厚揚げ、玉ねぎ、グリーンピース さつまいも/ブロッコリー、コーン りんご	536 kcal
29日(月) パン	クリームシチュー ロールパン パイン缶	鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、コーン ロールパン パイン缶	501 kcal
30日(火) ごはん	アジフライ もやしコーンバター、筑前煮 みかん缶、すまし汁	アジ もやし、牛ミンチ、コーン/鶏肉、人参、大根、絹さや、椎茸 みかん缶/大根、白菜	490 kcal