

# こんだて通信

令和 8年 6月1日 (月)

## 献立・使用器具

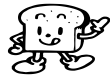
- 親子丼
  - ごはん
  - 親子煮
- 変わりきんぴら
- みそ汁
- 牛乳

## 配膳図・目安量

親子煮  
おたま 1杯



献立ひとくちメモ



## \* 食物せんいの働き \*

食物せんいは、便秘を予防したり、血糖値の上昇を緩やかにしたり、正常なコレステロール値を保ったりする働きがあります。食物せんいの摂取量が少ない人は、生活習慣病の発症率が高いなどの報告があります。

### 食物繊維の多い食品は？

未精製の穀類、豆類、野菜、きのこなどに多く含まれます。



\*食物せんいUP！\*  
変わりきんぴらには、たっぷり  
のごぼうを入れました！



# こんだて通信



令和 8年 6月 2日 (火)

## 献立・使用器具

- ・ ジャージャー麺
- 〔めん ..... トング
- 〔肉みそ ..... おたま
- 〔野菜 ..... トング
- ・ 大豆と小魚の変わり揚げ ..... おたま
- ・ 牛乳

## 配膳図・目安量

野菜  
ギザ玉 少なめ1杯

肉みそ  
おたま 軽く1杯



献立ひとくちメモ

## \* 大豆と小魚の変わり揚げ \*

栄養満点の大豆。 よくかんで食べよう

### 注目の成分とは？

#### サポニン

大豆に含まれている苦みや渋みのもとで、抗酸化作用が強くガンを抑制する作用があるといわれています。



#### イソフラボン

大豆に含まれているポリフェノールの仲間です。骨粗鬆症を予防するなどの働きがあります。



#### レシチン

コレステロール値を下げたり、脳細胞の働きを活性化させ集中力や記憶力を高める働きがあるといわれています。



# こんだて通信

令和 8年 6月 3日 (水)

## 献立・使用器具

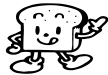
- ・ジャンバラヤ風ピラフ ……しゃもじ2本
- ・コーンチャウダー ……長おたま
- ・かみかみサラダ ……ギザ玉
- ・牛乳

## 配膳図・目安量





**\*かみかみ給食\***  
かむことを意識して食べましょう!

献立ひとくちメモ



## \*かみかみ給食\*

 よくかむことの効果 

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



# こんだて通信



令和 8年 6月 4日 (木)

## 献立・使用器具

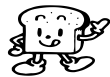
- ・タンドリーチキンバーガ・・・・・・・・・・手袋
- ・ヌードルスープ・・・・・・・・・・おたま
- ・オレンジ・・・・・・・・・・手袋
- ・牛乳

## 配膳図・目安量



ヌードルスープ  
おたま 山盛り1杯

献立ひとくちメモ



## \* 衛生的な環境で食事をしましょう \*



梅雨入りが近づき、蒸し暑い日が多くなりました。

給食時には、ていねいな手洗いや配膳台ふき、当番の白衣着用など衛生的に食事ができるように気を配っていきましょう。

給食当番の人は、マスクを忘れずをお願いします。

# こんだて通信



令和 8年 6月 5日 (金)

## 献立・使用器具

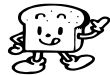
- ・ 鮭と卵のまぜごはん ..... しゃもじ2本
- ・ 肉じゃが煮 ..... 大おたま
- ・ あじさいゼリー ..... 手袋
- ・ 牛乳

## 配膳図・目安量



肉じゃが煮  
大おたま 1杯

献立ひとくちメモ



## \* あじさいゼリー \*

6月に入り、あじさいの花が色づき始めました。今日のデザートは、あじさいの花に見立てたゼリーです。ぶどうゼリーを小さなサイコロ型にカットしてカルピスゼリーにのせました。



← あじさいゼリー作成の様子。

