

給食だより 6月



いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、過ごしにくい日が増えてきます。さらにこれからは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意し、食事の前の手洗いもしっかりしましょう。

よくかんで食べる習慣をつけましょう！

かむことの効果

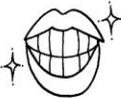
6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です。

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

歯を丈夫にする栄養素

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養をとって、丈夫な歯をつくりましょう！

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかあと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

カルシウムを多く含む食品



6月は食育月間！



平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。

毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。

食中毒を予防するために

菌を
つけない

基本は手洗いです。

菌を
やっつける

調理の時は十分に加熱を。

菌を
増やさない

購入後はすぐに冷蔵庫に入れましょう。

予定献立表

	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	
※牛乳は毎日つきます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※28日の誕生日給食は6月生まれの人にケーキを出します。	ハムとコーンのピラフ ポークビーンズ モンブランピーチ	もち麦ご飯 魚ホイル焼き 新じゃがの煮っころがし みそ汁	もち麦ご飯 豚肉のから揚げ かみかみサラダ みそ汁	
	エネルギー969kcal 蛋白質31.9g 脂質26.3g	エネルギー865kcal 蛋白質32.1g 脂質22.4g	エネルギー845kcal 蛋白質34.0g 脂質25.1g	
6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)	6月9日(木)	6月10日(金)
もち麦ご飯 豆腐の中華煮 リャンパンサンスー わかめコーンスープ	麦ご飯 チキンカレー フルーツジュレ	親子うどん 海藻サラダ 大学いも	チャーハン 中華サラダ 汁ビーフン キウイフルーツ	もち麦ご飯 すき焼き風煮 かぼちゃとさつまいものサラダ みそ汁
エネルギー844kcal 蛋白質32.6g 脂質20.5g	エネルギー915kcal 蛋白質26.8g 脂質21.1g	エネルギー858kcal 蛋白質32.9g 脂質25.8g	エネルギー822kcal 蛋白質27.0g 脂質22.0g	エネルギー867kcal 蛋白質29.9g 脂質26.8g
6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)	6月17日(金)
振替休業日 (仙南大会)	みそカツ丼 ほうれん草のいそべあえ きのこのうすくず汁 ミニゼリー(りんご・洋梨)	もち麦ご飯 あじの香味焼き おからいり みそ汁 バナナ	もち麦ご飯 スタミナソテー ツナポテトサラダ 卵スープ オレンジ	もち麦ご飯 豚しゃぶ 茎わかめの炒め煮 みそ汁 納豆
	エネルギー829kcal 蛋白質30.6g 脂質22.0g	エネルギー788kcal 蛋白質32.0g 脂質16.1g	エネルギー938kcal 蛋白質34.8g 脂質30.6g	エネルギー816kcal 蛋白質38.2g 脂質20.2g
6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)	6月24日(金)
振替休業日 (定通体育大会)	カレーピラフ ミネストローネスープ 小玉すいか	マーボー焼きそば 水菜のサラダ ヨーグルト	もち麦ご飯 わかさぎフリッター 海の幸サラダ 豚汁	豚キムチ丼 チンゲン菜の中華あえ 豆腐スープ バナナ
	エネルギー828kcal 蛋白質24.4g 脂質23.9g	エネルギー867kcal 蛋白質33.1g 脂質29.2g	エネルギー883kcal 蛋白質33.1g 脂質30.9g	エネルギー830kcal 蛋白質32.9g 脂質20.9g
6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)	
ココアパン マカロニのクリーム煮 ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	<誕生日給食> 鮭ご飯 肉と野菜のみそ煮込み 野菜のごま酢あえ みそ汁	もち麦ご飯 鶏とカシューナッツの炒め物 キャロットサラダ 中華風コーンスープ	もち麦ご飯 ポークピカタ マセドアンサラダ 根菜のコンソメスープ さくらんぼ	
エネルギー888kcal 蛋白質34.5g 脂質35.2g	エネルギー781kcal 蛋白質33.3g 脂質20.7g	エネルギー929kcal 蛋白質31.9g 脂質29.1g	エネルギー924kcal 蛋白質33.1g 脂質29.8g	

