

給食だより 6月



いよいよ梅雨の季節です。臨時休校による長い休みで、生活リズムが崩れて疲れやすくなったり、体調が悪い人はいませんか？学校生活に早く慣れるためにも、早寝・早起きをし、1日3食バランスのよい食事をしっかり食べて体調を整えましょう。

朝ご飯を食べて生活リズムを整えましょう！

**朝ごはんを食べて
体が目覚める**

視覚 嗅覚 味覚 触覚 体温の上昇
飲み込む 消化・吸収 排便を促す 血流をよくする

朝ご飯を食べると、睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので、体が元気に動き出すほか、消化器系も活動を始めて腸が刺激され、便通がよくなります。

また、脳を活発に動かすためにも欠かせません。脳はブドウ糖だけをエネルギー源にしていて、これはご飯などに多く含まれている炭水化物が体内で分解されることによって作られます。脳は睡眠中でも休みなく働いているため、朝目覚めた時には夕食で得たエネルギーが消費されて、不足した状態になっています。そこで朝ご飯を食べて、新たにエネルギーを補給する必要があるのです。

さらに、エネルギーが脳に補給されることによって、集中力・記憶力が高まり、学力アップにつながる事がさまざまな実験によって証明されています。

今まで朝ごはんを食べなかった人へ

朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

6/4~6/10は「歯と口の健康週間」です。

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！

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小魚、青菜
大豆・大豆製品など



予定献立表

6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)
ターメリックライス ポークカレー カラフルサラダ お祝いデザート (プリン)	ご飯 ジャージャン豆腐 わかめのおひたし 白菜とベーコンのスープ オレンジ	あさりの炊き込みご飯 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ みそ汁	チャンポンめん 春巻 かみかみサラダ	ご飯 さわらの西京焼き ほうれん草の ピーナッツあえ けんちん汁
エネルギー949kcal 蛋白質29.7g 脂質25.6g	エネルギー867kcal 蛋白質30.8g 脂質25.0g	エネルギー839kcal 蛋白質33.7g 脂質24.5g	エネルギー787kcal 蛋白質37.5g 脂質28.0g	エネルギー782kcal 蛋白質32.2g 脂質19.4g
6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)
かにピラフ ポテトのピザソース焼き ABCスープ グレープフルーツ	ご飯 豚肉のしょうが焼き 五目ひじき にら玉汁 バナナ	米粉スイートチーズパン コーンシチュー ミモザサラダ キウイフルーツ	中華飯 豆苗スープ フルーツジュレ	ご飯 とんかつ すきごぼ煮 みそ汁
エネルギー879kcal 蛋白質27.0g 脂質25.8g	エネルギー881kcal 蛋白質37.0g 脂質25.4g	エネルギー813kcal 蛋白質33.7g 脂質31.8g	エネルギー856kcal 蛋白質32.7g 脂質17.8g	エネルギー916kcal 蛋白質36.1g 脂質29.0g
6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)
ハヤシライス 春キャベツのサラダ オレンジ	<誕生日給食> 三色丼 カレーきんぴら みそ汁	アスパラの クリームスパゲティ 海藻サラダ バナナ	ご飯 かつおのごまみそがらめ 小松菜のからしあえ 沢煮椀	麦ご飯 玉子焼き 肉じゃが みそ汁 味付のり
エネルギー920kcal 蛋白質29.2g 脂質27.3g	エネルギー821kcal 蛋白質31.0g 脂質21.3g	エネルギー862kcal 蛋白質36.6g 脂質27.4g	エネルギー852kcal 蛋白質39.1g 脂質23.6g	エネルギー873kcal 蛋白質35.0g 脂質23.5g
6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)
ご飯 のしどり ほうれん草のごまあえ 若竹汁 アセロラゼリー	マーボー丼 ハンパンジー エビボールスープ	ご飯 三角油揚げの 野菜あんかけ 野菜のごま酢あえ 豚汁	カレーピラフ ミネストローネスープ フルーツ入り杏仁豆腐	ご飯 魚のホイル焼き おからいり みそ汁 さくらんぼ
エネルギー835kcal 蛋白質32.1g 脂質21.0g	エネルギー854kcal 蛋白質36.8g 脂質20.4g	エネルギー842kcal 蛋白質33.5g 脂質24.6g	エネルギー886kcal 蛋白質24.5g 脂質26.5g	エネルギー817kcal 蛋白質33.4g 脂質24.4g
6月29日(月)	6月30日(火)	※牛乳は毎日つきます。 ※行事・天候等により献立が変更になる場合があります。 ※16日の誕生日給食は4月・5月・6月生まれの人にケーキを出します。		
チャーハン 中華サラダ 米粉めんスープ キウイフルーツ	みそカツ丼 小松菜の炒め物 すまし汁			
エネルギー837kcal 蛋白質27.2g 脂質22.2g	エネルギー869kcal 蛋白質34.7g 脂質28.5g			