

# 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ます。とくにこの季節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。

#### ○虫歯を防ぐ



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、虫歯菌が活性化しにくくなります。

#### ○消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜ合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



しっかりかむと、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。

### 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



### 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(火)	6月2日(水)	6月3日(木)	6月4日(金)
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、毎月19日は食育の日と定められました。	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 魚のホイル焼き 新じゃが煮ころがし みそ汁	カレーピラフ ミネストローネスープ モンブランピーチ	もち麦ご飯 三角油揚げの 野菜あんかけ かみかみサラダ きのこのうすくず汁
	エネルギー844kcal 蛋白質27.6g 脂質22.3g	エネルギー863kcal 蛋白質32.1g 脂質22.4g	エネルギー910kcal 蛋白質24.9g 脂質26.3g	エネルギー768kcal 蛋白質32.2g 脂質20.2g
6月7日(月)	6月8日(火)	6月9日(水)	6月10日(木)	6月11日(金)
ココアパン マカロニのクリーム煮 グリーンサラダ バナナ	みそカツ丼 ほうれん草の いそべあえ すまし汁	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 野菜のごま酢あえ 豚汁	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880kcal 蛋白質31.9g 脂質32.3g	エネルギー816kcal 蛋白質29.8g 脂質24.2g	エネルギー847kcal 蛋白質32.5g 脂質29.0g	エネルギー813kcal 蛋白質28.6g 脂質23.9g	エネルギー867kcal 蛋白質29.9g 脂質26.8g
6月14日(月)	6月15日(火)	6月16日(水)	6月17日(木)	6月18日(金)
振替休業日 (仙南大会)	もち麦ご飯 豆腐の中華煮 リャンバンサンスー わかめコーンスープ	麦ご飯 モウカ竜田カレー フルーツジュレ	もち麦ご飯 スタミナソテー ツナポテトサラダ 豆腐スープ 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844kcal 蛋白質32.6g 脂質20.5g	エネルギー993kcal 蛋白質26.8g 脂質27.0g	エネルギー915kcal 蛋白質34.6g 脂質27.2g	エネルギー816kcal 蛋白質38.2g 脂質20.2g
6月21日(月)	6月22日(火)	6月23日(水)	6月24日(木)	6月25日(金)
振替休業日 (定通体育大会)	親子うどん 海藻サラダ 大学いも	<誕生日給食> 豚キムチ丼 キャロットサラダ かぶと卵のスープ	もち麦ご飯 あじの香味焼き おからいり みそ汁 バナナ	ハムとコーンのピラフ ポークビーンズ 小玉すいか
	エネルギー858kcal 蛋白質32.9g 脂質25.8g	エネルギー809kcal 蛋白質30.5g 脂質23.5g	エネルギー784kcal 蛋白質31.9g 脂質16.1g	エネルギー888kcal 蛋白質32.3g 脂質24.3g
6月28日(月)	6月29日(火)	6月30日(水)		
鮭ご飯 肉と野菜の みそ煮込み 海の幸サラダ みそ汁	もち麦ご飯 鶏とカシューナッツ の炒め物 チンゲン菜の中華あえ 中華風コーンスープ	もち麦ご飯 ポークピカタ ブロッコリーサラダ 根菜のコンソメスープ さくらんぼ	※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。 ※23日の誕生日給食は6月生まれの人にケーキを出します。	
エネルギー866kcal 蛋白質36.6g 脂質26.5g	エネルギー916kcal 蛋白質33.4g 脂質29.8g	エネルギー896kcal 蛋白質34.7g 脂質29.0g		