

# 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

#### ◇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。

#### ◇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。

6/4~6/10は「歯と口の健康週間」です。

#### ◇むし歯を防ぐ

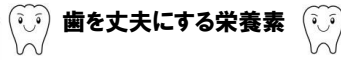


かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の動きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

#### ◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかかると、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の動きが活発になります。



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す。

## 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。

## 予定献立表

6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)
麦ご飯 チキンカレー フルーツジュレ	ご飯 三角揚げの 野菜あんかけ かみかみサラダ きのこのうすくす汁	チャーハン 中華サラダ 米粉めんスープ キウイフルーツ	ご飯 わかさぎフリッター 野菜のごま酢あえ 豚汁	ココアパン ビーフシチュー コールスローサラダ ブルーヨーグルト
エネルギー922kcal 蛋白質26.9g 脂質21.0g	エネルギー757kcal 蛋白質33.0g 脂質20.2g	エネルギー838kcal 蛋白質27.2g 脂質22.2g	エネルギー796kcal 蛋白質28.3g 脂質23.8g	エネルギー926kcal 蛋白質30.3g 脂質37.3g
6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14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 すまし汁	スパゲティ クリームソース グリーンサラダ バナナ	ご飯 スタミナソテー 海の幸サラダ 豆腐スープ オレンジ	鮭ご飯 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802kcal 蛋白質29.5g 脂質24.1g	エネルギー945kcal 蛋白質34.8g 脂質31.2g	エネルギー885kcal 蛋白質37.4g 脂質28.1g	エネルギー894kcal 蛋白質35.5g 脂質28.8g
6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)
振替休業日 (定通大会)	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	ご飯 魚のホイル焼き おからいり みそ汁 さくらんぼ	ハムとコーンのピラフ ポークビーンズ 小玉すいか	<誕生日給食> 麦ご飯・納豆 豚しゃぶ 茎わかめの炒め煮 みそ汁
	エネルギー901kcal 蛋白質33.1g 脂質29.7g	エネルギー817kcal 蛋白質33.4g 脂質24.4g	エネルギー869kcal 蛋白質31.9g 脂質24.2g	エネルギー797kcal 蛋白質37.9g 脂質20.2g
6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)
豚キムチ丼 キャロットサラダ かぶと卵のスープ	親子うどん 水菜のサラダ 大学いも	カレーピラフ ミネストローネスープ モンブランピーチ	ご飯 豆腐の中華煮 リャンバンサンスー 豆苗スープ	ご飯 ポークピカタ ブロッコリーサラダ わかめコーンスープ グレープフルーツ
エネルギー795kcal 蛋白質30.5g 脂質23.4g	エネルギー921kcal 蛋白質34.4g 脂質32.0g	エネルギー891kcal 蛋白質24.5g 脂質26.2g	エネルギー825kcal 蛋白質32.9g 脂質20.9g	エネルギー881kcal 蛋白質34.6g 脂質29.0g
※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。				
※21日の誕生日給食は6月生まれの人にケーキを出します。				

「歯と口の健康週間」の4日と6日は「よく噛むメニュー」や歯を丈夫にする栄養素「カルシウム」がたっぷりのメニューです。11～14日の給食は「定通大会」の応援メニューにしました。選手のみなさん頑張ってください！