

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。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



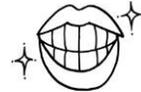
よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

○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。

○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。

○脳を活発にして記憶力をアップ



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



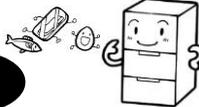
基本は手洗いです。

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(木)		6月2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。		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。		ご飯 五目玉子焼き 筑前煮 みそ汁 エネルギー806kcal 蛋白質34.1g 脂質21.4g	ご飯 ポークピカタ かみかみサラダ わかめコーンスープ ブルーヨーグルト エネルギー791kcal 蛋白質35.3g 脂質17.5g
6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)	6月9日(金)	
わかめご飯 わかさぎフリッター 野菜のごま酢あえ みそ汁 オレンジ エネルギー766kcal 蛋白質26.9g 脂質22.9g	あさりとえびのピラフ ポークビーンズ もやしスープ エネルギー787kcal 蛋白質31.6g 脂質19.4g	麦ご飯 ひよこ豆のカレー フルーツジュレ エネルギー942kcal 蛋白質27.4g 脂質24.8g	チャーハン ブロッコリーサラダ 肉団子スープ エネルギー803kcal 蛋白質31.1g 脂質27.2g	ご飯 さんまの甘露煮 れんこんのサラダ 豚汁 エネルギー889kcal 蛋白質30.7g 脂質30.6g	
6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)	6月16日(金)	
振替休業日 (山南大会) エネルギー912kcal 蛋白質33.3g 脂質30.2g	みそカツ丼 かぼちゃとさつまいものサラダ すまし汁 エネルギー843kcal 蛋白質32.4g 脂質29.4g	スパゲティ クリームソース グリーンサラダ グレープフルーツ エネルギー843kcal 蛋白質32.4g 脂質29.4g	ご飯 豚しゃぶ 茎わかめの炒め煮 みそ汁 納豆 エネルギー793kcal 蛋白質39.5g 脂質19.6g	ご飯 スタミナソテー 海の幸サラダ 豆腐スープ キウイフルーツ エネルギー860kcal 蛋白質38.5g 脂質22.3g	
6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	
振替休業日 (定通体育大会) エネルギー840kcal 蛋白質37.3g 脂質21.5g	カレーピラフ ジュリエンスープ モンブランピーチ エネルギー752kcal 蛋白質21.5g 脂質19.7g	ご飯 鶏とカシューナッツの炒め物 豆もやしの中華あえ 中華風コーンスープ エネルギー916kcal 蛋白質35.2g 脂質27.9g	鮭ご飯 生揚げのみそ煮 野菜のおかかあえ きのこ汁 エネルギー763kcal 蛋白質31.8g 脂質21.6g		
6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)	
米粉スイートチーズパン 鶏肉のトマト煮込み マセドアンサラダ 玉子スープ ミルメークコーヒー エネルギー819kcal 蛋白質38.5g 脂質27.1g	<誕生日給食> ご飯 魚のホイル焼き おからいり みそ汁 エネルギー744kcal 蛋白質32.2g 脂質20.4g	タンメン シュウマイ アセロラジュレ & ヨーグルト エネルギー801kcal 蛋白質32.3g 脂質25.1g	豚キムチ丼 春雨サラダ 豆苗スープ 小玉すいか エネルギー805kcal 蛋白質28.3g 脂質24.1g	ご飯 肉豆腐 小松菜のごまあえ みそ汁 エネルギー776kcal 蛋白質32.6g 脂質19.6g	