

# 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。体調管理に気をつけましょう。6月は「歯と口の健康週間」があります。よくかむことの大切さを知りましょう。

## ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康なからだをつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



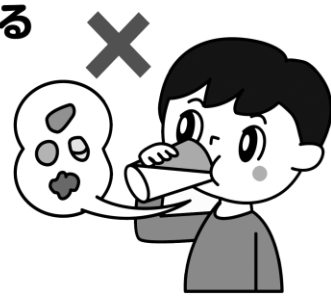
### よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p><b>むし歯を予防する</b></p>	<p><b>肥満を予防する</b></p>	<p><b>あごの発育を助ける</b></p>	<p><b>味覚の発達をうながす</b></p>	<p><b>栄養の吸収がよくなる</b></p>
------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

### かむ習慣をつけるには？



- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



## 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。	※29日の誕生日給食は6月生まれの人にケーキを出しません。	麦ご飯 チキンカレー フルーツのゼリー和え	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913kcal 蛋白質26.0g 脂質21.4g	エネルギー859kcal 蛋白質34.1g 脂質23.9g
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)
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	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	みそカツ丼 ほうれんそうの磯辺和え きのこのうすくず汁 ミニゼリー(1個)	親子うどん 海藻サラダ 大学芋	もち麦ご飯 魚のホイル焼き 新じゃがいもの煮付け みそ汁
エネルギー846kcal 蛋白質33.0g 脂質20.4g	エネルギー893kcal 蛋白質32.2g 脂質28.4g	エネルギー808kcal 蛋白質31.8g 脂質19.3g	エネルギー863kcal 蛋白質32.6g 脂質24.9g	エネルギー872kcal 蛋白質34.0g 脂質22.6g
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(仙南大会)	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 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938kcal 蛋白質31.4g 脂質22.3g	エネルギー779kcal 蛋白質33.3g 脂質15.4g	エネルギー905kcal 蛋白質34.1g 脂質26.9g	エネルギー827kcal 蛋白質40.4g 脂質20.0g
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)	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823kcal 蛋白質23.6g 脂質23.6g	エネルギー861kcal 蛋白質34.8g 脂質26.9g	エネルギー856kcal 蛋白質32.9g 脂質30.0g	エネルギー798kcal 蛋白質33.4g 脂質21.4g
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)
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	チャーハン 中華サラダ 汁ビーフン キウイフルーツ	鮭ご飯 肉と野菜のみそ煮込み 野菜のごま酢あえ みそ汁	<誕生日給食> もち麦ご飯 鶏とナッツの炒め物 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871kcal 蛋白質34.9g 脂質34.9g	エネルギー790kcal 蛋白質25.5g 脂質20.3g	エネルギー785kcal 蛋白質35.2g 脂質20.2g	エネルギー945kcal 蛋白質32.9g 脂質30.9g	エネルギー928kcal 蛋白質33.1g 脂質30.0g