

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4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかむことは自分の身を守ることに繋がります。よくかむことの大切さを知りましょう。

けんこう からだ

健康な体づくりは **よくかむ** ことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？

よくかむと、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられます。また、虫歯や太りすぎを防ぐことにつながるなど、健康づくりにも役立ちます。

食べるときは、よくかむことを意識して、食べた後はしっかりと歯をみがいて、健康な歯と口を保ちましょう！



え こう か

「よくかむ」ことで得られる効果



- ◆ **脳の働きを高める** (のう はたら たか)
- ◆ **虫歯を予防する** (むし ば よ ぼう)
- ◆ **あごの発達を助ける** (あご はったつ たす ける)
- ◆ **栄養の吸収がよくなる** (えいよう きゆうしゆう)
- ◆ **食べ過ぎを防ぐ** (た べ す ぶせ)

牛乳 飲んでいますか？

6月1日は「世界牛乳の日」です。牛乳への理解を深め、牛乳の栄養や乳業へ関心に向ける機会になればと思います。



給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多くふくむからです。身長をしっかり伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが大切です。

適度な運動・睡眠も大切です。



牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物です。そのため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、一緒に食べるもの、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。



予 定 献 立 表

6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)
ご飯 鶏肉の カシューナッツ炒め かみかみサラダ 中華コーンスープ	麦ご飯 ひよこ豆のカレー フルーツジュレ	セルフハンバーガー (丸パン・レタス・ソース) ハンバーグ・チーズ フライドポテト ABCスープ	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	ご飯 すき焼き風煮 ほうれんそうの ごま和え みそ汁
エネルギー912kcal 蛋白質34.7g 脂質30.2g	エネルギー935kcal 蛋白質27.6g 脂質26.0g	エネルギー859kcal 蛋白質32.2g 脂質36.5g	エネルギー908kcal 蛋白質31.2g 脂質22.3g	エネルギー777kcal 蛋白質32.5g 脂質20.7g
6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)
豚丼 雪菜のピーナッツ和え みそ汁	キャロットライス ワカサギフリッター ミネストローネ	ご飯 豚しゃぶ 茎わかめの炒め煮 のっぺい汁	わかめご飯 モウカサメクリスピー まめまめサラダ みそけんちん汁	親子うどん わかめのおひたし キャラメルポテト
エネルギー778kcal 蛋白質33.0g 脂質19.5g	エネルギー914kcal 蛋白質27.4g 脂質34.2g	エネルギー781kcal 蛋白質36.5g 脂質21.1g	エネルギー851kcal 蛋白質34.7g 脂質28.5g	エネルギー816kcal 蛋白質32.0g 脂質22.1g
6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)
振替休業日	ご飯 豆腐の中華煮 雪菜の中華和え わかめコーンスープ	<みやぎ水産の日> ご飯 笹かまの磯辺揚げ おから炒り みそ汁	<誕生日給食> ご飯 岩沼市産小松菜入卵焼き 雪菜の炒め物 豚汁	カレーピラフ イタリアンサラダ 野菜スープ ヨーグルト
	エネルギー778kcal 蛋白質33.6g 脂質22.5g	エネルギー785kcal 蛋白質30.2g 脂質20.1g	エネルギー784kcal 蛋白質32.6g 脂質22.7g	エネルギー801kcal 蛋白質26.9g 脂質23.9g
6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)
振替休業日	豚キムチ丼 青菜の中華和え 豆腐スープ バナナ	ご飯 白身魚のホイル焼き 新じゃがいもの煮付け みそ汁	ご飯 豚肉のかりん揚げ 小松菜のごま和え みそ汁	マーボー焼きそば シュウマイ フルーツ入り 杏仁豆腐
	エネルギー782kcal 蛋白質34.2g 脂質21.2g	エネルギー836kcal 蛋白質33.9g 脂質21.3g	エネルギー825kcal 蛋白質35.0g 脂質23.4g	エネルギー858kcal 蛋白質30.9g 脂質32.5g
6月30日(月)	※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。 ※19日の誕生日給食は6月生まれの人にケーキを出します。			
みそカツ丼 野菜のごま酢和え みそ汁				
エネルギー814kcal 蛋白質33.5g 脂質23.5g				

