

給食だより 6月号



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

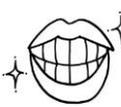
6/4~6/10は「歯と口の健康週間」です。

○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。

○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 和風ミートローフ おろしソース 大豆の磯煮 みそ汁	ターメリックライス ひよこ豆のカレー コールスローサラダ サワーゼリー	ご飯 ポークピカタ かみかみサラダ 豆腐スープ	ご飯 ししゃもフライ 野菜のごま酢あえ みそ汁	チャーハン 中華サラダ 汁ビーフン バナナ
エネルギー846kcal 蛋白質30.7g 脂質23.1g	エネルギー929kcal 蛋白質24.8g 脂質28.5g	エネルギー791kcal 蛋白質30.8g 脂質21.3g	エネルギー800kcal 蛋白質26.7g 脂質23.4g	エネルギー814kcal 蛋白質24.2g 脂質21.0g
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)
親子うどん 海藻サラダ 大学いも	ご飯 スタミナソテー かぼちゃと さつまいものサラダ わかめと豆腐のスープ	みそカツ丼 小松菜のからしあえ すまし汁 オレンジ	ご飯 鶏肉のトマト煮込み マセドアンサラダ ジュリエンスープ	ご飯 魚のホイル焼き おからいり みそ汁 バナナ
エネルギー841kcal 蛋白質30.3g 脂質24.8g	エネルギー933kcal 蛋白質30.8g 脂質34.4g	エネルギー851kcal 蛋白質31.7g 脂質23.1g	エネルギー863kcal 蛋白質30.7g 脂質23.2g	エネルギー822kcal 蛋白質27.1g 脂質20.5g
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)
ご飯 三角油揚げの野菜あん マカロニサラダ 油ふのみそ汁 グレープフルーツ	ご飯 牛肉入りコロッケ 水菜のサラダ うーめん汁	ご飯 あじのカレー しょうゆ焼き 野菜のそぼろ煮 にら玉汁	豚キムチ丼 春雨サラダ もやしスープ 小玉すいか	ご飯 豚しゃぶ すきこが煮 みそ汁 納豆
エネルギー842kcal 蛋白質24.7g 脂質26.1g	エネルギー849kcal 蛋白質22.5g 脂質25.3g	エネルギー798kcal 蛋白質34.2g 脂質18.9g	エネルギー862kcal 蛋白質25.3g 脂質28.4g	エネルギー801kcal 蛋白質32.7g 脂質20.6g
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)
鶏ごぼうご飯 さばのみそ煮 小松菜のおかかあえ わかめ汁	パンネイタリアン キャバツのサラダ 根菜のコンソメスープ ヨーグルト	ご飯 鶏とカシューナッツ の炒め物 豆もやしの中華あえ 中華風コンソメスープ	ご飯 五目玉子焼き コロコロきんぴら みそ汁 オレンジ	カレーピラフ ポークビーンズ フルーツジュレ
エネルギー780kcal 蛋白質36.1g 脂質19.8g	エネルギー819kcal 蛋白質33.1g 脂質25.3g	エネルギー890kcal 蛋白質30.6g 脂質27.1g	エネルギー777kcal 蛋白質26.5g 脂質21.6g	エネルギー922kcal 蛋白質28.9g 脂質25.4g
6月30日(月)	ご飯 ちくわの二色揚げ ほうれん草のごまあえ 豚汁 エネルギー832kcal 蛋白質28.2g 脂質19.2g		※牛乳は毎日付きます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※定通大会前には応援メニューを実施します。選手の皆さんがんばってください！ 6月は「食育月間」です！ 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。	