

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。

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。

食中毒を予防するために

菌を

つけない

菌を

増やさない

購入後はすぐに冷蔵庫に入れます。

菌を

やっつける

調理の時は十分に加熱を。

予 定 献 立 表

6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)
マーボー丼 チンゲン菜の中華あえ わかめスープ オレンジ	親子うどん れんこんサラダ バナナ	ご飯 ししゃもフライ 野菜のごま酢あえ みそ汁 ふりかけ	ご飯 ポークピカタ かみかみサラダ 豆腐スープ	ターメリックライス ひよこ豆のカレー 海藻サラダ りんごゼリー
エネルギー788kcal 蛋白質29.0g 脂質21.7g	エネルギー812kcal 蛋白質31.0g 脂質26.7g	エネルギー809kcal 蛋白質27.2g 脂質23.9g	エネルギー795kcal 蛋白質30.8g 脂質21.9g	エネルギー902kcal 蛋白質24.9g 脂質25.8g
6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)
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	チャーハン 中華サラダ 汁ビーフン オレンジ	ご飯 豚肉のかりん揚げ 小松菜のからしあえ みそ汁	ご飯 魚のホイル焼き おからいり みそ汁 グレープフルーツ	ご飯 豚しゃぶ 茎わかめの炒め煮 うーめん汁 納豆
エネルギー939kcal 蛋白質30.7g 脂質35.1g	エネルギー781kcal 蛋白質24.2g 脂質20.9g	エネルギー800kcal 蛋白質26.8g 脂質21.3g	エネルギー803kcal 蛋白質28.4g 脂質20.5g	エネルギー844kcal 蛋白質35.7g 脂質23.0g
6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)
ご飯 鶏肉のトマト煮込み マセドアンサラダ ジュリエンヌスープ	みそカツ丼 水菜のサラダ すまし汁 キウイフルーツ	ご飯 あじのカレー しょうゆ焼き 野菜のそぼろ煮 いら玉汁	中華風きのこ丼 春雨スープ キャラメルポテト	ご飯 五目玉子焼き コロコロきんぴら みそ汁 バナナ
エネルギー873kcal 蛋白質30.7g 脂質24.0g	エネルギー949kcal 蛋白質33.7g 脂質31.3g	エネルギー802kcal 蛋白質34.5g 脂質19.1g	エネルギー889kcal 蛋白質26.4g 脂質22.0g	エネルギー820kcal 蛋白質27.2g 脂質22.4g
6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)
カレーピラフ ポークビーンズ フルーツジュレ	ご飯 鶏とカシューナッツ の炒め物 もやしのナムル 中華風コーンスープ	パンネイタリアン キャベツのサラダ 根菜のコンソメスープ ヨーグルト	ご飯 三角油揚げのそぼろ煮 マカロニサラダ 油心のみそ汁	鶏ごぼうご飯 さばのみそ煮 ほうれん草のごまあえ わかめ汁
エネルギー932kcal 蛋白質28.7g 脂質24.6g	エネルギー883kcal 蛋白質28.6g 脂質26.9g	エネルギー817kcal 蛋白質33.0g 脂質24.9g	エネルギー847kcal 蛋白質24.8g 脂質28.5g	エネルギー794kcal 蛋白質36.2g 脂質20.8g
6月29日(月)	6月30日(火)	※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！		
豚キムチ丼 春雨サラダ もやしスープ 小玉すいか	ご飯 牛肉入りコロケ カラフルサラダ 卵スープ ピーチゼリー			
エネルギー872kcal 蛋白質25.3g 脂質29.2g	エネルギー887kcal 蛋白質21.1g 脂質24.0g			