

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

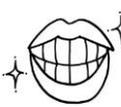
6/4~6/10は「歯と口の健康週間」です。

○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。		麦ご飯 ポークカレー グリーンサラダ カクテルゼリー	ご飯 ししゃもフライ 野菜のごま酢あえ みそ汁
		エネルギー942kcal 蛋白質26.2g 脂質28.0g	エネルギー793kcal 蛋白質24.5g 脂質21.8g		
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)	
ご飯 ポークピカタ かみかみサラダ 豆腐スープ	ご飯 三角油揚げの野菜あん 小松菜のごまあえ みそ汁 ヨーグルト	親子うどん 海藻サラダ 大学いも	チャーハン 中華サラダ 汁ビーフン グレープフルーツ	ご飯 ヘルシーハンバーグ おろしソース 大豆の磯煮 みそ汁	
エネルギー771kcal 蛋白質28.9g 脂質20.1g	エネルギー788kcal 蛋白質26.2g 脂質18.2g	エネルギー838kcal 蛋白質30.4g 脂質24.9g	エネルギー816kcal 蛋白質24.4g 脂質23.7g	エネルギー846kcal 蛋白質32.6g 脂質24.8g	
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)	
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 ほうれん草のゆかりあえ すまし汁 オレンジ	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	カレーピラフ ポークビーンズ フルーツジュレ	ご飯 赤魚の煮付け キャバツのピーナッツあえ 豚汁	
エネルギー858kcal 蛋白質31.1g 脂質20.9g	エネルギー844kcal 蛋白質31.3g 脂質23.0g	エネルギー918kcal 蛋白質30.7g 脂質33.1g	エネルギー945kcal 蛋白質29.0g 脂質24.8g	エネルギー777kcal 蛋白質26.5g 脂質22.5g	
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)	
ご飯 五目玉子焼き コロコロきんぴら 油ふのみそ汁	ハヤシライス 水菜のサラダ さくらんぼゼリー &ヨーグルト	ご飯 あじの カレーしょうゆ焼き 野菜のそぼろ煮 みそ汁	食パン キャラメルジャム クリームシチュー ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	ご飯 鶏とカシューナッツの炒め物 豆もやし中華あえ 中華風コーンスープ	
エネルギー776kcal 蛋白質26.5g 脂質22.5g	エネルギー976kcal 蛋白質29.2g 脂質33.1g	エネルギー764kcal 蛋白質30.5g 脂質17.1g	エネルギー793kcal 蛋白質28.7g 脂質27.3g	エネルギー916kcal 蛋白質31.9g 脂質29.4g	
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)	
ご飯 生揚げのみそ煮 野菜のおかかあえ うーめん汁 オレンジ	ご飯 豚しゃぶ 茎わかめの炒め煮 みそ汁 納豆	ご飯 野菜コロッケ カラフルサラダ 肉団子スープ	豚キムチ丼 春雨サラダ もやしスープ 小玉すいか	ご飯 魚のホイル焼き おからいり にら玉汁	
エネルギー786kcal 蛋白質26.1g 脂質18.8g	エネルギー813kcal 蛋白質34.6g 脂質20.9g	エネルギー818kcal 蛋白質22.0g 脂質20.9g	エネルギー841kcal 蛋白質25.2g 脂質26.3g	エネルギー809kcal 蛋白質29.8g 脂質22.5g	