

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。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。

かむことのよい効果について

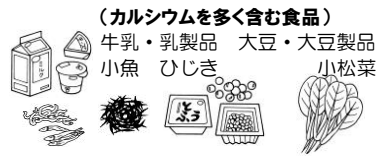
6/4~6/10は「歯と口の健康週間」です。



「かむこと」には、体にとってよい効果がたくさんあります。例えば、だ液がたくさん出ることによって食べ物と混ざり合い消化吸収をよくしたり、口の中を酸性からもとの状態に戻してむし歯予防になったりします。また、食べ物の味を脳に届けるためにも大切です。そのほか、脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防いだり、脳を活性化させたり、ストレス解消になったりします。

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！



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
増やさない

購入後はすぐに冷蔵庫に入れましょう。

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(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。		麦ごはん チキンカレー グリーンサラダ アセロラジュレ & ヨーグルト エネルギー949kcal 蛋白質27.2g 脂質24.9g	家庭学習日	
※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。				
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)
ごはん ししゃもフライ たこから揚げ 野菜のごま酢あえ みそ汁 オレンジ エネルギー851kcal 蛋白質31.7g 脂質23.3g	あさりとえびのピラフ ボークビーンズ もやしスープ ミルメークコーヒー エネルギー846kcal 蛋白質32.3g 脂質17.4g	発芽玄米入りおにぎり タンメン シュウマイ エネルギー787kcal 蛋白質36.8g 脂質16.6g	ごはん 五目卵焼き ココロさんびら キャベツのピーナッツあえ みそ汁 エネルギー801kcal 蛋白質31.2g 脂質21.2g	ごはん 肉豆腐 れんこんサラダ みそ汁 メロン エネルギー846kcal 蛋白質33.1g 脂質19.0g
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)
ごはん 鶏肉のトマト煮込み マセドアンサラダ ジュリエヌスープ エネルギー840kcal 蛋白質33.3g 脂質18.1g	みそカツ丼 ほうれん草の ゆかりあえ すまし汁 オレンジ エネルギー837kcal 蛋白質34.9g 脂質21.1g	ごはん スタミナソテー 海の幸サラダ 豆腐スープ エネルギー814kcal 蛋白質37.2g 脂質20.5g	カレーピラフ ポテトのチーズ煮 卵スープ モンブランピーチ エネルギー890kcal 蛋白質28.1g 脂質20.3g	ごはん さんまのしょうが煮 もずく酢 小松菜のごまあえ さつま汁 エネルギー878kcal 蛋白質32.3g 脂質25.1g
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 (定通大会)	チャーハン 水菜のサラダ 肉団子スープ さくらんぼ エネルギー820kcal 蛋白質30.6g 脂質24.4g	ごはん ヘルシーハンバーグ 大豆の磯煮 みそ汁 エネルギー856kcal 蛋白質36.5g 脂質21.9g	スパゲティ クリームソース ブロッコリーサラダ フルーツのゼリーあえ エネルギー864kcal 蛋白質34.1g 脂質25.3g	鮭ごはん 生揚げのみそ煮 野菜のおかかあえ うーめん汁 エネルギー796kcal 蛋白質34.3g 脂質19.9g
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)
ごはん 鶏肉と野菜の炒め物 豆もやしの中華あえ 中華風コーンスープ エネルギー856kcal 蛋白質33.8g 脂質23.1g	麦ごはん 豚しゃぶ 茎わかめの炒め煮 みそ汁 納豆 エネルギー842kcal 蛋白質41.5g 脂質20.1g	豚キムチ丼 春雨サラダ 豆苗スープ 小玉すいか エネルギー792kcal 蛋白質30.2g 脂質17.4g	ごはん 魚のホイル焼き おからいり みそ汁 エネルギー783kcal 蛋白質33.1g 脂質20.5g	ごはん ボークピカタ かみかみサラダ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー870kcal 蛋白質36.8g 脂質19.4g