

# 6月給食だより

能登町立松波中学校

## 今月の給食目標



## よくかんで食べよう

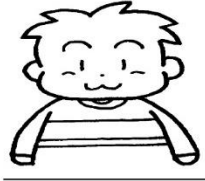


みなさんは一回の食事で、どのくらい食べ物をかんで食べていますか？現代は、やわらかく、口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べて、かむ回数が減ってきているといわれています。よくかんで食べることは、体に良い効果がたくさんあります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

## かむことの効果

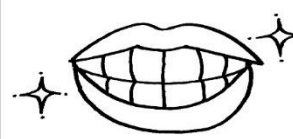
## 目標はひとくち30回

### ◇肥満予防



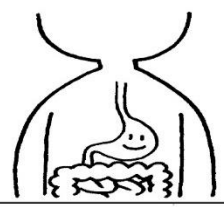
よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

### ◇むし歯を防ぐ



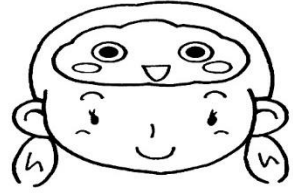
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなりむし歯を防ぎます。

### ◇消化・吸収をよくする



食べ物をこまかくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込んだりするため、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



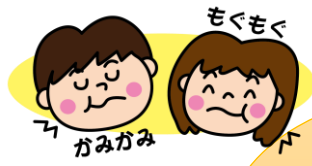
しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。また、記憶力の向上にもなるといわれています。

## かみごたえのある食べもの

野菜・きのこ・海藻



乾物

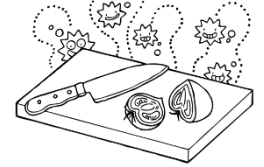


6月の給食はかみごたえのある食べ物を使った料理をたくさんいただきます

食物繊維が多い食品は自然とかむ回数が増える！  
食物繊維はお腹の中をきれいにする効果も！

干すことによって水分が少なくなった乾物食品はおやつにおすすめ！

## 食中毒の注意



6月になり、梅雨の時期になりました。じめじめしたこの時期は、食中毒を引き起こす細菌が、活発になる時期です。食中毒菌は増えても、食べ物の味やにおいに変化はないので、注意が必要です。

## 食中毒予防の三原則

菌を **つけない**      **増やさない**      **やっつける**

食べること=生きること ～6月は「食育月間」です！

能登町では毎月19日が「能登町家族団らん食育の日」です。

## 日々の「食べること」を見直してみませんか？



### ～おうちでもできる食育チェック～

- あさごはんを毎日食べる。
- 家族で食卓を囲んでいる。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。
- 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。
- 塩分のとれすぎに気をつけている。
- 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。
- 食品ロス削減を意識している

できることからレッツ！食育





# 予定献立



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	ごはん	○	鶏だんごと野菜のさっぱり煮 ひじきの炒め煮 いちごシュークリーム	ひじき、あぶらあげ、ぶたにく、だいず、 とりにく、たまご、牛乳	こめ、しらたき、あぶら、こむぎこ、さとう、 いちごジャム	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ぶなしめじ、 もやし、さやいんげん	839 kcal 32.1 g 31.1 g 3.2 g
2金	梅ごはん	○	きんぴらの包み焼き キャベツと枝豆の和え物 みそ汁	しらす、かまぼこ、とうふ、とりにく、みそ、 牛乳	こめ、しろむぎ、ごま、さとう、じゃがいも	えだまめ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、 ねぎ、ごぼう、にんじんうめ	708 kcal 29.9 g 18.2 g 3.4 g
5月	ごはん  歯と口の健康週間	○	肉じゃが 小松菜の炒め物	ぶたにく、牛乳、あぶらあげ	こめ、じゃがいも、あぶら、三温糖、さとう ごま、こんにゃく	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 こまつな	777 kcal 33.7 g 23.8 g 2.1 g
6火	ごはん	○	いわしのみそ煮 ごま酢和え すまし汁 あじさいゼリー	いわし、みそ、あぶらあげ、わかめ、 こんぶ、牛乳	こめ、三温糖、さとうごま、ふ	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、 えのきたけ	682 kcal 26.2 g 17.8 g 2.5 g
7水	食パン チョコクリーム	○	かぼちゃチーズフライ かみかみサラダ コンソメスープ	チーズ、ツナ、牛乳	食パン、あぶら、じゃがいも、パン粉、 マヨネーズ	かぼちゃ、ごぼう、きゅうり、たまねぎ、 ブロッコリー、にんじん、とうもろこし	842 kcal 27.4 g 36.1 g 4.6 g
8木	キムタクごはん	○	フルーツヨーグルト みそ汁	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ、 牛乳	こめ、しろむぎ、ごま油、ごま	キムチ、たくあん、パイナップル、もも、 バナナ、みかん、こまつな、ねぎ	698 kcal 28.6 g 21.6 g 2.5 g
9金	ごはん	○	春巻き 海藻サラダ 肉団子スープ	ぶたにく、とりにく、わかめ、かまぼこ、 牛乳	こめ、あぶら、あぶら、三温糖、ごま、 こむぎこ、パン粉、はるさめ	きゅうり、キャベツ、チンゲンツァイ、 にんじん、えのきたけ、ねぎ、たまねぎ	798 kcal 22.7 g 29.1 g 3.4 g
12月	ごはん <b>残量調査</b>	○	豚肉の生姜炒め トマトサラダ みそ汁	ぶたにく、ツナ、あぶらあげ、わかめ、 みそ、牛乳	こめ、あぶら、さとうじゃがいも	しょうが、たまねぎ、トマト、きゅうり、 だいこん、ねぎ	772 kcal 32.9 g 26.3 g 2.2 g
13火	食パン いちごジャム	○	オムレツ コーンサラダ チリコンカン	ぶたにく、だいず、たまご、牛乳	食パン、あぶら、上白糖、いちごジャム	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ、こんにゃく、トマト	768 kcal 36.3 g 29.3 g 4.2 g
14水	ごはん <b>給食試食会 おさかな給食</b>	○	いかのカリン揚げ おおか和え 厚揚げのみそ汁 かぼちゃプリン	いか、かつおぶし、生揚げ、みそ、牛乳	こめ、かたくり粉、あぶら、じゃがいも、 さとう	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、 こまつな、かぼちゃ	729 kcal 30.2 g 19.8 g 2.3 g
15木	コーンピラフ	○	ひじきマリネサラダ チーズのふわふわスープ	ベーコン、ひじき、たまご、チーズ、牛乳	こめ、しろむぎ、バター、あぶら、さとう パン粉	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 グリーンピース、きゅうり、赤ピーマン、 もやし、ほうれんそう、ぶなしめじ	743 kcal 25.4 g 31.4 g 4.2 g
16金	ごはん	○	肉団子の甘酢がらめ 春雨スープ	とりにく、ぶたにく、牛乳	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、はる さめ	にんじん、たけのこ、たまねぎ、青ピー マン、干し椎茸、チンゲンツァイ	753 kcal 23.5 g 19.7 g 3.7 g
19月	振替休日    						
20火	セルフホットドック	○	花野菜サラダ ほうれん草のミルクスープ	ウインナー、ツナ、ベーコン、牛乳	コッペパン、あぶら、上白糖	キャベツ、ブロッコリー、カリフラ ワー、ほうれんそう、たまねぎ、にん じん	787 kcal 30.3 g 40.9 g 4.3 g
21水	ごはん ふりかけ 肉うどん	○	きゅうりの酢の物	ぶたにく、かまぼこ、こんぶ、わかめ、 かつおぶし、牛乳	こめ、うどん、さとうごま	たまねぎ、ねぎ、きゅうり、キャベツ、 にんじん	728 kcal 31.7 g 15.7 g 3.9 g
22木	ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ ゆかり和え 豚汁 ヨーグルト	ちくわ、たまご、あおのり、ぶたにく、 みそ、ヨーグルト、牛乳	こめ、薄力粉、あぶら、じゃがいも、 こんにゃく	キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、 だいこん、ねぎ、しそ	745 kcal 29.5 g 17.9 g 2.0 g
23金	カレーライス	○	ブロッコリーのサラダ	ぶたにく、牛乳	こめ、しろむぎ、じゃがいも、あぶら、 バター、上白糖、カレールウ	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、 しょうが、キャベツ、ブロッコリー	775 kcal 24.3 g 23.5 g 2.5 g
26月	ごはん	○	キャベツと厚揚げのみそ炒め 卵スープ	ぶたにく、生揚げ、みそ、たまご、 わかめ、とうふ、牛乳	こめ、あぶら、三温糖、かたくり粉	しょうが、にんじん、青ピーマン、 たまねぎ、キャベツ、干し椎茸、えのきたけ、 ねぎ	771 kcal 34.5 g 23.5 g 3.1 g
27火	コッペパン なすのボロネーゼパスタ	○	パンプキンサラダ	ぎゅうにく、ぶたにく、ひじき、 チーズ、牛乳	コッペパン、スパゲッティ、上白糖	なす、にんじん、たまねぎ、セロリ、 トマト、かぼちゃ、ブロッコリー	724 kcal 29.8 g 30.3 g 3.2 g
28水	ごはん	○	豚肉コロッケ ツナサラダ なめこ汁	ぶたにく、ツナ、とうふ、みそ、牛乳	こめ、あぶら、上白糖、じゃがいも、 こむぎこ、パン粉	キャベツ、きゅうり、にんじん、 なめこ、ねぎ、たまねぎ	787 kcal 22.9 g 29.2 g 1.8 g
29木	ごはん	○	野菜シューマイ 冷しゃぶサラダ 中華スープ	とりにく、ぶたにく牛乳	こめ、ごま油、ごま、こむぎこ	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、 ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、とうもろこし	730 kcal 23.8 g 25.5 g 2.6 g
30金	ビビンバ	○	わかめスープ オレンジ	ぶたにく、ぎゅうにく、あぶらあげ、 わかめ、とうふ、牛乳	こめ、しろむぎ、あぶら、さとうごま油、 三温糖、ごま	ぜんまい、しょうが、こんにゃく、 こまつな、だいずもやし、にんじん、 ねぎ、オレンジ	787 kcal 30.9 g 27.6 g 2.5 g

6月は食育月間です！すききらいせず給食をバランスよくいただきます

