



6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



今月の給食目標

よくかんで食べよう

「食育基本法」制定から20年



世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しむましょう

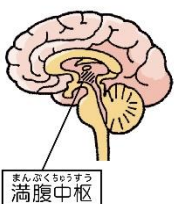


健康な体づくりはよくかむことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？

よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

満腹中枢はどこにあるの？



満腹中枢は脳の視床下部というところにあります。視床下部はほかにも交感・副交感神経の働き、体温の調節などを行っています。

「よくかむ」ことで得られる効果

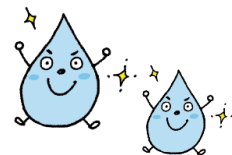


こまめに水分を！





よ て い こ ん だ て 予 定 献 立



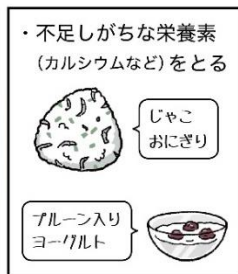
月 2日	火 3日	水 4日 かみかみ献立	木 5日	金 6日 梅の日
ご飯 さつま揚げの生姜煮 切干大根のごま醤油 白菜のみそ汁	ご飯 回鍋肉 トックスープ メープルクリームワッフル	梅昆布ご飯 ししゃもフライ かみかみサラダ ほうれん草のすまし汁	キムタクご飯 バンサンスープ ワンタンスープ	ご飯 鶏肉の梅焼き ひじきの炒め煮 大根のみそ汁
エ 737.0 kcal タ 30.1 g 脂 16.6 g 塩 2.6 g	エ 938.0 kcal タ 38.7 g 脂 25.1 g 塩 2.4 g	エ 736.0 kcal タ 28.2 g 脂 23.3 g 塩 2.7 g	エ 972.0 kcal タ 36.4 g 脂 28.2 g 塩 3.0 g	エ 974.0 kcal タ 40.7 g 脂 34.8 g 塩 2.7 g
9日	10日	11日 入梅	12日	13日 カレーの日
ご飯 豚肉の生姜焼き ミニトマト とり野菜	ご飯 しゅうまい もやしのナムル チンゲン菜中華スープ	ご飯 いわしのかば焼き さわやか和え 高野豆腐の卵とじ	ご飯 唐揚げ タルタルサラダ 小松菜のみそ汁	カレーライス コールスローサラダ 福神漬
エ 912.0 kcal タ 41.6 g 脂 29.7 g 塩 2.8 g	エ 780.0 kcal タ 26.5 g 脂 24.6 g 塩 2.1 g	エ 981.0 kcal タ 49.4 g 脂 29.0 g 塩 2.6 g	エ 967.0 kcal タ 40.7 g 脂 38.2 g 塩 2.6 g	エ 877.0 kcal タ 31.7 g 脂 22.7 g 塩 2.3 g
16日	17日	18日 パンの日	19日 食育の日	20日 夏至給食
ご飯 チーズはんぺんフライ 小松菜おかか炒め わかめのみそ汁	ご飯 ほろほろ和え 肉じゃが ソフール	セルフフルーツサンド 野菜コロッケ ポトフ	ご飯 厚揚げチャンプルー いなむどうち 紫芋胡麻団子	減量ご飯 海鮮かき揚げ 冷やしうどん
エ 759.0 kcal タ 25.2 g 脂 22.6 g 塩 2.2 g	エ 957.0 kcal タ 41.1 g 脂 27.9 g 塩 2.4 g	エ 788.0 kcal タ 22.4 g 脂 38.0 g 塩 2.7 g	エ 1,036.0 kcal タ 40.1 g 脂 36.3 g 塩 2.5 g	エ 883.0 kcal タ 35.2 g 脂 20.8 g 塩 2.2 g
23日	24日	25日	26日	27日
ご飯 魚のピリ辛だれ もやしの酢の物 水菜のみそ汁	ご飯 フライドチキン風 チーズコーンポテト コンソメスープ	プレーンパン 焼きそば 中華スープ ストロベリージャム	ご飯 手作りミートローフ 添え野菜 じゃがいものみそ汁	ガパオライス 野菜スープ オレンジ
エ 929.0 kcal タ 37.1 g 脂 29.4 g 塩 2.9 g	エ 1,022.0 kcal タ 36.5 g 脂 36.7 g 塩 2.6 g	エ 798.0 kcal タ 33.3 g 脂 26.6 g 塩 3.3 g	エ 889.0 kcal タ 38.3 g 脂 24.8 g 塩 2.4 g	エ 889.0 kcal タ 37.6 g 脂 27.2 g 塩 3.0 g
30日	ご飯 だし巻き卵 きんぴらごぼう 里芋のみそ汁	中学生の基礎平均値	今月の平均値	すべての献立に牛乳がつかます。文部科学省の学校給食摂取基準をもとに、給食献立を作成しています。 当日の天候等の理由により、急遽献立内容の変更がある場合があります。 栄養表示については、エネルギー【E/kcal】、たんぱく質【タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】で献立下に表示されています。
エ 797.0 kcal タ 27.0 g 脂 23.0 g 塩 1.9 g	エ 887.0 kcal タ 35.1 g 脂 27.9 g 塩 2.6 g	エ 820.0 kcal タ 30.0 g 脂 23.7 g 塩 2.5 g	エ 820.0 kcal タ 30.0 g 脂 23.7 g 塩 2.5 g	

間食を考えよう

間食は「朝」「昼」「夕」の三食ではとりきれない栄養素や水分を補給するための役割があります。つまり、三食を十分にとることができていれば、間食はとらなくてもいいのです。ですが、楽しみがなくなってしまうのは寂しいと思います。毎日スナック菓子をばりばり食べるだけでは、ニキビが増えたり、太ってしまったり…。決まりを作って、お菓子を選んで、食べすぎないようにしましょう。



間食は……



ながら食べはやめよう



給食レシピ
公開中

