

6
月きゅう しょく
給食だよりR5年6月号
株洲市学校給食
三崎共同調理場

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。

6月4日~10日は
歯と口の健康週間

今月の給食目標

よくかんで食べよう



歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは
決まった時間に
食べる



★食べた後はしっかり歯
をみがく



★カルシウムを
意識してとる



カルシウムが多くとれる食べ物

だ液の
働き

だ液(つば)の働き



感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

1

流水で手をぬらした後、
せっけんをつけ、手のひ
らをよくこする



2

手の甲を伸ばす
ようにこする



3

指先、つめの間を
念入りにこする



4

指の間を洗う



5

親指、手首を反対
側の手でねじるよ
うにして洗う



6

流水で十分に洗い流
し、清潔なハンカチで
ふき取る。

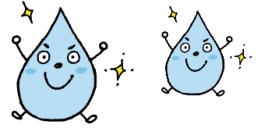


洗い残しの多い部分は念入りに！

つめの爪はあらかじめ
みじかみじか 短く切りましょう



よていこんだて



月	火	水	木	金
☆マーク…三崎共同調理場の推し献立の日です。過去の献立で生徒に評判の良かった献立を再現しています。 ○マーク…株洲市指定の地元食材使用献立日です。 仕入れ状況により献立を変更する場合があります。すべての献立に牛乳がつきます。栄養表示については、エネルギー【工/kcal】、たんぱく質【タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】で	中学生の基礎平均値	今月の平均値	1日	2日
工 834.0 kcal タ 32.9 g 脂 25.5 g 塩 2.4 g	工 650.0 kcal タ 24.0 g 脂 19.0 g 塩 2.0 g	工 869.0 kcal タ 28.7 g 脂 16.8 g 塩 2.9 g	工 869.0 kcal タ 28.7 g 脂 16.8 g 塩 2.9 g	
5日歯と口の健康習慣	6日	7日	8日 本の日	9日 ○ブロッコリーの日
ごはん ひき肉のみそ炒め けんちん汁 型抜きレアチーズ	ごはん 煮込み風ハンバーグ スペイシー豆ポテト 小松菜のスープ	ごはん ホタテ風味フライ ほろほろ和え じゃがいものみそ汁	ごはん チーズ納豆 すき焼き風煮 芋けんぴパリッシュ	チキンライス ブロッコリーごまマヨサラダ 大根のスープ
工 882.0 kcal タ 35.8 g 脂 27.2 g 塩 2.2 g	工 907.0 kcal タ 32.8 g 脂 27.5 g 塩 2.6 g	工 710.0 kcal タ 23.6 g 脂 16.1 g 塩 2.5 g	工 987.0 kcal タ 47.3 g 脂 31.1 g 塩 2.8 g	工 29.1 kcal タ 29.1 g 脂 29.1 g 塩 29.1 g
12日 入梅	13日	14日	15日 ☆推し献立	16日 ○干し椎茸の日
ごはん 鶏肉の梅焼き 磯香和え 白菜のみそ汁	タコライス (肉みそ、 チーズサラダ) 野菜のスープ 手作りみかんゼリー	セルフフルーツサンド 野菜コロッケ 鶏だんごポトフ	ごはん いかのチリソース 切干大根中華サラダ 卵入りスープ	干し椎茸炊込みごはん 魚の塩こうじ焼き たくあん和え物 山形芋煮風
工 791.0 kcal タ 32.5 g 脂 26.6 g 塩 2.5 g	工 792.0 kcal タ 30.2 g 脂 25.6 g 塩 2.0 g	工 735.0 kcal タ 27.1 g 脂 31.6 g 塩 2.2 g	工 934.0 kcal タ 35.0 g 脂 31.6 g 塩 2.3 g	工 823.0 kcal タ 39.3 g 脂 24.4 g 塩 3.2 g
19日 食育の日	20日	21日	22日	23日 カレーの日
ごはん 豚肉のみそ炒め つみれ汁	ごはん フライドチキン風 チーズコーンポテト きのこのスープ	ごはん ホイコーロー [♪] 春雨スープ	梅わかめご飯 ちくわのいそべ揚げ おかか和え 大根のみそ汁	カツカレー コールスローサラダ 福神漬け 牧場ヨーグルト
工 842.0 kcal タ 40.6 g 脂 24.8 g 塩 2.3 g	工 909.0 kcal タ 36.0 g 脂 28.9 g 塩 2.2 g	工 733.0 kcal タ 26.5 g 脂 16.9 g 塩 2.0 g	工 599.0 kcal タ 22.3 g 脂 15.8 g 塩 2.6 g	工 901.0 kcal タ 32.8 g 脂 28.8 g 塩 2.4 g
26日	27日	28日	29日 肉の日	30日 水無月
ごはん コーンしゅうまい 糸こんチャプチエ 韓国風みそ汁	ごはん ジャーカチキン シーザーサラダ ミネストローネ	ごはん 魚の野菜あんかけ みそちゃんこ	ごはん ミートローフ キャベツのソテー はんぺんのすまし汁	親子丼 いかくんサラダ なめこのみそ汁 水ようかん
工 789.0 kcal タ 28.6 g 脂 25.5 g 塩 2.4 g	工 893.0 kcal タ 30.4 g 脂 31.8 g 塩 1.8 g	工 809.0 kcal タ 36.8 g 脂 19.5 g 塩 2.6 g	工 884.0 kcal タ 35.3 g 脂 28.6 g 塩 2.3 g	工 982.0 kcal タ 41.2 g 脂 29.8 g 塩 2.5 g

今月の○○給食の日(株洲食材・株洲市指定)は6/9(金)ブロッコリーの日と6/16(金)干し椎茸の日です。



6/8【本の日】絵本「にくのくに」に登場する「すき焼き」が出ます！この絵本の魅力は、絵のかわいさと、料理のシズル感です。いろんな王様が、お肉料理を自慢していて、思わず食べたくなります。



6/30【水無月】水がなくなるような暑い時期には、邪気や暑気を祓うため「小豆」を食べる習慣があります。小豆の入った水ようかんをつけました。

「食育」で生きる力を育もう

生きしていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活をめざして、できることから取り組んでみましょう。

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上で基本であって、知育、德育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



家庭で取り組みたい「食育」

