

6
月

きゅう しょく 給食だより



R7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。



今月の給食目標

「食育基本法」制定から20年

よくかんで食べよう

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。しかし、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。



まいどし がつ しょくいくげっかん
毎年6月は食育月間・
まいつき 19 にち しょくいく ひ
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・朝ごはんで、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、食事を楽しめましょう



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？

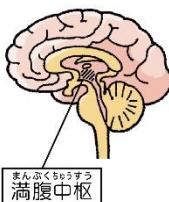
よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。



すいぶん
こまめに水分を！



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・副交感神経の働きの制御や、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

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ

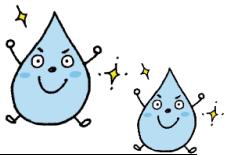


ねちゅうしうしょ ふせ
熱中症を防ぐために、
いしき すいぶん
意識して水分をとりましょう。

6

月

よていこんだて 予定献立



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|---|---|
| 2日 | 3日 | 4日 かみかみ献立 | 5日 | 6日 梅の日 |
| ごはん さつま揚げのしょうが煮 切干大根のごま醤油 白菜のみぞ汁 | ごはん 回鍋肉 トックスープ メープルクリーミーワッフル | 梅昆布ごはん ししゃもフライ かみかみサラダ ほうれん草のすまじ汁 | キムタクごはん バンサンスー ワンタンスープ | ごはん 鶏肉の梅焼き ひじきの炒め煮 大根のみぞ汁 |
| 工 600.0 kcal タ 24.8 g 脂 14.5 g 塩 2.1 g | 工 770.0 kcal タ 31.7 g 脂 21.7 g 塩 2.0 g | 工 700.0 kcal タ 26.0 g 脂 22.0 g 塩 2.1 g | 工 779.0 kcal タ 29.6 g 脂 2.1 g 塩 2.1 g | 工 783.0 kcal タ 33.1 g 脂 28.7 g 塩 2.1 g |
| 9日 | 10日 | 11日 入梅 | 12日 | 13日 カレーの日 |
| ごはん 豚肉のしょうが焼き ミニトマト とり野菜 | ごはん しゅうまい もやしのナムル チンゲン菜ちゅうかスープ | ごはん いわしのかば焼き さわやか和え こうやどうふの卵とじ | ごはん 唐揚げ タルタルサラダ 小松菜のみぞ汁 | カレーライス コールスローサラダ ふくしんづけ |
| 工 738.0 kcal タ 33.9 g 脂 24.8 g 塩 2.3 g | 工 661.0 kcal タ 22.8 g 脂 22.5 g 塩 1.8 g | 工 784.0 kcal タ 39.6 g 脂 23.8 g 塩 2.0 g | 工 774.0 kcal タ 33.1 g 脂 31.2 g 塩 2.1 g | 工 709.0 kcal タ 25.9 g 脂 19.3 g 塩 2.0 g |
| 16日 | 17日 | 18日 パンの日 | 19日 食育の日 | 20日 夏至給食 |
| ごはん チーズはんぺんフライ 小松菜のおかか炒め わかめのみぞ汁 | ごはん 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 | ごはん 厚揚げチャンプルー いなむどうち 紫いもごま団子 | すくなめごはん 海鮮かき揚げ 冷やしうどん |
| 工 619.0 kcal タ 21.1 g 脂 19.2 g 塩 1.8 g | 工 777.0 kcal タ 33.7 g 脂 23.3 g 塩 1.9 g | 工 665.0 kcal タ 19.3 g 脂 32.3 g 塩 2.1 g | 工 855.0 kcal タ 32.5 g 脂 30.2 g 塩 1.9 g | 工 714.0 kcal タ 28.7 g 脂 17.9 g 塩 2.0 g |
| 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| ごはん 魚のピリ辛だれ もやしの酢の物 水菜のみぞ汁 | ごはん 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 | ごはん 手作りミートローフ 添え野菜 じゃがいものみぞ汁 | ガパオライス 野菜スープ オレンジ |
| 工 748.0 kcal タ 30.4 g 脂 24.3 g 塩 2.2 g | 工 815.0 kcal タ 29.9 g 脂 29.9 g 塩 2.0 g | 工 653.0 kcal タ 27.4 g 脂 22.4 g 塩 2.5 g | 工 717.0 kcal タ 31.1 g 脂 20.9 g 塩 1.7 g | 工 718.0 kcal タ 30.7 g 脂 22.6 g 塩 2.6 g |
| 30日 | | | | |
| ごはん だし巻き卵 きんぴらごぼう さといものみぞ汁 | 小学生の基礎平均値 | 今月の平均値 | | |
| 工 644.0 kcal タ 22.6 g 脂 19.5 g 塩 1.4 g | 工 725.0 kcal タ 28.9 g 脂 23.5 g 塩 2.0 g | 工 650.0 kcal タ 24.0 g 脂 19.0 g 塩 2.0 g | | |

すべての献立に牛乳がつきます。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【工/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。

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ぱりぱり食べるだけでは、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、食べすぎないようしましょう。



間食は……



- 時間と量を決めて食べる



- 不足しがちな栄養素（カルシウムなど）をとる



- 食品表示を見ながら食品を選ぶ



ながら食べは × やめよう

給食レシピ
公開中

