

6月給食たより



月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>●ブロッコリー ●長ねぎ ●小松菜 ●むきえだまめ ●ほうれんそう ●エリンギ ●とうふ ●あつあげ ●あぶらあげ ●糸こんにゃく ●ウインナー ●みそ ●米</p> <p>◆◆ 牛乳は毎日つきます。牛乳のかわりにジョアがつく日もあります。◆◆</p> </div> <div style="width: 20%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><給食センターの衛生管理について></p> <p>5月7日、21日に実施した腸内細菌検査は、全職員陰性でした。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>1. 豚肉スタミナ丼 むぎごはん 豚肉のスタミナ炒め</p> <p>●もずくスープ ●ホワイトムース</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>2. 豚肉スタミナ丼 むぎごはん 豚肉のスタミナ炒め</p> <p>●もずくスープ ●ホワイトムース</p> </div> </div>				
4. ごはん ●イカみりんしょうゆ焼 ●茎わかめの炒め煮 ●ごぼうのみそ汁 ●黒糖ピーズ	5. むぎごはん ●ミートボールカレー ●ブロッコリーと海藻のサラダ ●バックドレッシング(青しそ) ●小魚チーズ ●ジョアピーチ	6. ごはん ●野菜しゅうまい(小2コ、中3コ) ●キャベツと春雨の中華炒め ●豆腐と長ねぎのスープ	7. ごはん ●さっぱり豆腐バーグ ●野菜のごまあえ ●豚汁	8. なめこうどん ●味付けもち信田 ●さつま揚げともやしの甘辛炒め ●レモンカスタードタルト
11. ごはん ●いわしのトマト煮 ●鶏肉と大根の煮もの ●かぼちゃのみそ汁 ●パックス味ひじき	12. ナン ●ドライカレー ●アスパラベーコンオムレツ ●ポパイスープ ●骨太ベビーチーズ	13. ごはん ●若鶏のゆずみそ焼き ●野菜のいそべあえ ●米粉麺入りすまし汁	14. ごはん ●赤魚みりんしょうゆ焼 ●野菜とエリンギのみそ炒め ●けんちん汁 ●冷凍みかん	15. キムたく丼 むぎごはん キムチたくわん炒め ●豆腐と水菜のスープ ●カルピスゼリー
18. ごはん ●あじレモンしょうゆ煮 ●豚肉と白菜の煮びたし ●まいたけのすまし汁	19. むぎごはん ●きのこカレー ●カリフラワーのサラダ ●バックドレッシング(イタリアン) ●ミルクココア	20. ごはん ●野菜の春巻き ●五目野菜とピーマン炒め ●函入りワンタンスープ(みそ味)	21. ごはん ●さっくりメンチカツソースかけ ●じゃがいものベーコン煮 ●キャベツのみそ汁	22. 冷やし中華 (冷やし中華の具、バック冷やし中華のたれ) ●しそ巻き棒ぎょうざたれかけ(小2コ、中3コ) ●パインヨーグルト ●味付けゆでたまご(中学校のみ)
25. ごはん ●さばの煮付け ●鶏肉とふきのうま煮 ●じゅんさいのみそ汁	26. 米粉パン ●チキンチーズオープン焼き ●ウインナーと花野菜ソテー ●キャロットポタージュ ●パックスいちごジャム	27. ごはん ●フライぎょうざたれかけ(小2コ、中3コ) ●厚揚げの中華炒め ●レタスと卵のスープ	28. ごはん ●豚肉のかりんと揚げ ●じゃがいものそぼろ煮 ●切り干し大根のみそ汁	29. 牛丼 むぎごはん 牛肉のうま煮 ●わかめスープ ●青りんごゼリー

※都合により献立が変更になることもあります。ご了承ください。

6月4日~10日
歯と口の健康週間

歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。

歯につくつきやすい物はなるべく控える(あめ、キャラメル、チョコレートなど)

よくかんで食べる
よくかんで食べる
よくかんで食べる

歯を強くする
歯を強くする
歯を強くする

HEY, CHEW CHEW TRAINING!

英語でかむことを「CHEW(チュウ)」といいます。よくかむと体にいいことがたくさんあります。毎日意識してかみ、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

入念に〜ときめきを減らす
CHEW CHEW TRAINING!

よくかむと…

- 肥満の予防になる
- 味覚が発達する
- 言葉がはっきり発音できる
- 脳を発達させる
- 歯の病気を防ぐ
- がんを防ぐ
- 胃腸のはたらきを促す
- 全身の運動機能を向上させる

…だから、しっかりかもう!

虫歯をふせぐ食べ方

食事やおやつは時間を決めて食べる

よくかんで食べる

歯を強くする

歯を強くする

歯を強くする

いよいよ郡市総体!! 運動をする時の食事とは



いよいよ郡市総体が始まりますね。3年生にとっては、最後の総体です。今日は、運動時の食事について確認してみましょう。

運動をする前…

運動を始める3時間くらい前に食事を済ませましょう。脂肪分は控えめにし、ごはんやパンといった糖質を中心に、消化のよいものをバランス良く食べることが大切です。30分くらい前に水分補給もしっかりしておきます。

やむを得ず、運動直前に何か食べる場合は、バナナやエネルギーゼリーなど、消化がよく、すぐにエネルギーになるものを選びます。

運動をした後…

まずは、すぐに水分補給をします。そして、運動中に疲労した筋肉を回復させるために、なるべく早く糖質とたんぱく質をとるようにします。

※糖質を多く含む食品・・・ごはん、パン、麺、いも、果物
※たんぱく質を多く含む食品・・・肉、魚、豆・豆製品、卵、乳類

3時間くらい前に食事を済ませる

運動直前は、バナナやエネルギーゼリーなどを

糖質中心

早めに糖質とたんぱく質を

運動をする時は水分補給をしっかりと、食事は運動前と後に、体や脳のエネルギー源となる糖質を中心に食べることがいいとされています。

6月は食育月間です!

食を通じたコミュニケーションの輪を広げましょう!

食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身に付けましょう。

バランスのとれた食事をしましょう!

生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また栄養バランスの優れた「日本型食生活」を見直しましょう。

食に関する知識や関心を高めましょう!

正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。

家庭の食卓は「食育の宝庫」です!

はしの持ち方・使い方、正しい配膳やマナー、食材の知識や調理法、食べ物を大切にすること、親しい人と楽しく食卓を囲む経験など…。多忙のなかでも少しでも、みんなで食卓を囲みましょう。