

6月給食たより



月	火	水	木	金
3 ・ごはん ・枝豆しゅうまい (小2コ、中3コ) ・チンジャオロースー ・豆腐と長ねぎのスープ	4 ・むぎごはん ・ハヤシライス ・ブロッコリーと海藻のサラダ ・バックドレッシング(和風) ・ぶどうグミ	5 ・ごはん ・いかみりん醤油焼き ・莖わかめの炒め煮 ・ごぼうのみそ汁	6 ・ごはん ・野菜春巻き ・えびと卵のピーマン炒め ・肉入りワンタンスープみそ味	7 ・なめこうどん ・カミカミたこメンチカツ ・キャベツの煮びたし ・レモンカスタードタルト
10 ・ごはん ・肉しゅうまい (小2コ、中3コ) ・マーボー豆腐 ・もずくスープ	11 ・豚肉スタミナ丼 ・むぎごはん ・豚肉のスタミナ炒め ・なめこのみそ汁 ・サワーゼリー	12 ・ごはん ・塩麹チキンカツ ・じゃがいものベーコン煮 ・キャベツのみそ汁	13 ・ごはん ・きざみしそ入りぎょうざ (小2コ、中3コ) ・もやしのごまあえ ・けんちん汁	14 ・背割りパン ・ホットドックハンバーグ ・バックケチャップ&マスタード ・花野菜のイタリアンソテー ・夏野菜のミネストローネ
17 ・ごはん ・豚肉のりんごソースかけ ・ひじきのさっぱりあえ ・八杯豆腐汁	18 ・むぎごはん ・シーフードカレー ・アスパラガスの冷野菜 ・バックドレッシング(イタリアン) ・冷凍みかん	19 ・ごはん ・さばのみそ煮 ・キャベツとベーコンの和風炒め ・まいたけのすまし汁	20 ・ごはん ・油淋鶏 ・野菜とエリンギのみそ炒め ・じゅんさいと卵豆腐のすまし汁 ・ジョアプレーン	21 ・冷やし中華 ・バック冷やし中華のタレ ・冷やし中華の具 (ハム、野菜) ・野菜パオズ2コ ・あじさいゼリー
24 ・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	25 ・高野豆腐のそぼろ丼 ・むぎごはん ・高野豆腐のそぼろ炒め ・じゃがいものみそ汁 ・りんごとカルピスのゼリー	26 ・ごはん ・さんまの蒲焼き ・ごぶ漬けのそくせきあえ ・焼き海苔と豆腐のみそ汁	27 ・ごはん ・秋田とっさり肉だんご (小2コ、中3コ) ・白菜と春雨の中華炒め ・もやしとにらのスープ	28 ・ナン ・ドライカレー ・プレーンオムレツ ・ポパイスープ ・さけるチーズ(中のみ)

◆◆ 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。◆◆

*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。



今月中仙・大仙市産

- 冷凍むぎ枝豆
- 冷凍大豆
- 冷凍ほうれんそう
- 冷凍かぼちゃ
- エリンギ ● 豆腐
- 油揚げ ● 厚揚げ
- こんにゃく ● ハム
- ベーコン ● みそ
- 米

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!**

食事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生活を実践しましょう。また栄養バランスの優れた「白米型食生活」を見直しましょう。

**食生活リズムを
つくりましょう!**

朝ごはんをしっかりとり、早寝早起きを実践させることで、子どもの生活リズムを向上させましょう。

**食生活リズムを
つくりましょう!**

朝ごはんをしっかりとり、早寝早起きを実践させることで、子どもの生活リズムを向上させましょう。

**食生活リズムを
つくりましょう!**

自然の恩恵や食にかかわる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。環境への配慮や、食料問題に関する理解を深めましょう。

**食生活リズムを
つくりましょう!**

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。

スポーツをする人の食事とは...

部活動や習い事などでスポーツをしている人は、1日3回のバランスの良い食事を基本に、運動によって消費される栄養を意識してとることが大切です。

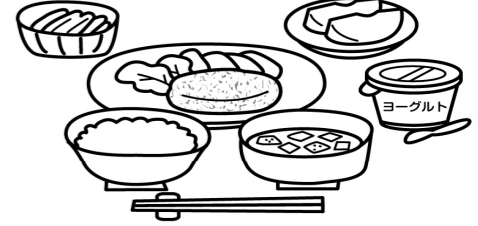


食べ方の基本

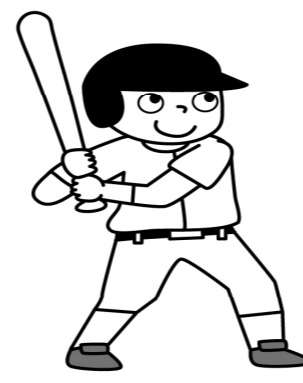
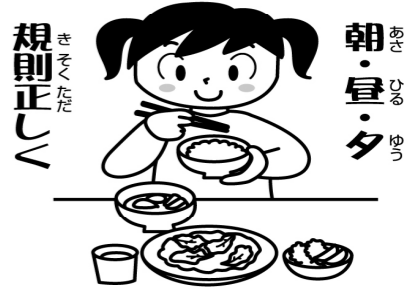
6つの食品をバランス良くとりましょう。

第1群	第2群	第3群
血液や筋肉をつくる 魚・肉・卵・大豆	骨や歯をつくり、身体 の各機能を調節する 牛乳・海藻・小魚	体の調子をととのえ、 皮膚や粘膜を保護する 緑黄色野菜
第4群	第5群	第6群
体の調子をととのえる その他の野菜・果物	エネルギー源となる 米・パン・めん類・いも類	エネルギー源となる 油脂類・脂肪の多い食品

主食、主菜、副菜+果物・乳製品をそろえましょう。



1日3回規則正しく食事をする習慣をつけましょう。



こんなことに気を配りましょう

- ① 寝ている間に成長ホルモンが働くため、夕食には、たんぱく質やカルシウム(上の表の第1・2群)が豊富な食事となるよう心がけましょう。
- ② 運動中は、こまめに水分を補給しましょう。糖分の多い清涼飲料水は控え、汗を大量にかいたときには塩分も忘れずに。



③ スタミナが不足していると感じる人は、鉄分を多く含む食品(レバー、小松菜・ほうれん草などの青菜、貝類など)を意識して食事に取り入れましょう。

④ 運動量が多く、3回の食事でエネルギーが不足する場合は、補食として軽食を取り入れましょう。

おすすめの組み合わせ

おにぎりやサンドイッチ + フルーツや果汁100%のジュース

⑤ 運動後、筋肉に疲労が残るときは、たんぱく質やビタミン類をしっかりとり、よく眠って疲労回復に努めましょう。運動後すぐは胃腸も疲れているため、消化の良い物をよくかんで食べるようにします。水分もしっかりとりましょう。



参考文献:『食生活学習教材—中学生編—』(文部科学省) / 『子どもの栄養と食育がわかる事典』(成美堂出版)

※給食費の第2期納期限(口座振替日)は**6月25日(火)**です。