



日	曜日	献立	材料			目標	
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食	体調を整える食品		
1	月	ごはん のり酢あえ かきたま汁 魚の味噌マヨネーズ焼き	さかな たまご 豆腐 みそ ちくわ	ごはん	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ えのき ねぎ		
2	火	ビビンバ丼 ヨーグルト 中華サラダ	豚肉 たまご ハム ヨーグルト	ごはん 春雨	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし きゅうり		
3	水	ちゃんぽん チーズ りんごケーキ 牛乳	豚肉 たまご 平天 チーズ 牛乳	ちゃんぽん麺 ホットケーキミックス	キャベツ もやし たまねぎ にんじん りんご ねぎ		
4	木	チョコサンド コロコロソテー ミートボールのトマト煮 牛乳	ミートボール 牛乳 ウインナー	食パン じゃがいも	えだめめ コーン たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー		
5	金	カレーライス りんご ひじきサラダ 牛乳	ツナ 牛肉 牛乳	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん ひじき きゅうり キャベツ りんご		
8	月	ごはん チンジャオロース 豆腐とツナのたまご焼き	豆腐 鶏ミンチ 豚肉 たまご	ごはん	ピーマン にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ		
9	火	肉うどん パナナ かぼちゃマフィン 牛乳	牛肉 かまぼこ 油揚げ たまご 牛乳	うどん麺 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ねぎ かぼちゃ パナナ		
10	水	わかめごはん スパゲッティサラダ チキンチキンごぼう	ハム 鶏肉	ごはん スパゲッティ	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう		
11	木	ロールパン マカロニグラタン たまごスープ 牛乳	たまご 鶏肉 牛乳 バター 生クリーム	パン マカロニ	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ 白菜 ねぎ		
12	金	ゆかりごはん 切り干し大根の煮物 鮭のフライタルタルソースかけ	鮭 たまご ツナ 厚揚げ	ごはん 小麦粉 パン粉	切干大根 にんじん いんげん たまねぎ きゅうり 赤ピーマン		
15	月	ごはん しゅうまい 八宝菜 チーズ	豚肉 かまぼこ しゅうまい チーズ	ごはん	白菜 たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ		
16	火	スパゲッティナポリタン クランブルパン 牛乳	鶏肉 バター ベーコン 牛乳	スパゲッティ パン 小麦粉	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ しいたけ		
17	水	エビピラフ ささ身フライ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	エビ 鶏肉 ハム ベーコン	ごはん 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん ピーマン 白菜 ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン		
18	木	お弁当の日					
19	金	ジャムサンド コーンサラダ ビーフシチュー 牛乳	ハム 牛肉 牛乳	食パン じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん しめじ コーン たまねぎ ブロッコリー		
22	月	ごはん ごぼうサラダ 魚の竜田揚げ もずくのみそ汁	さかな 豆腐 ハム	ごはん 片栗粉	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん もずく ねぎ たまねぎ		
23	火	ふりかけご飯 ひじきの炒り煮 ポークピカタ	豚肉 たまご 鶏肉 チーズ	ごはん こんにやく 小麦粉	ひじき にんじん いんげん パセリ		
24	水	ごはん 春巻き チーズ マーボー豆腐	豚肉 チーズ 春巻き 豆腐 卵	ごはん	たまねぎ にんじん もやし ねぎ 白菜 しいたけ		
25	木	ハンバーガー オレンジ 野菜スープ 牛乳	ハンバーグ 牛乳 豚肉 ウインナー	パン じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ		
26	金	焼きそば プチゼリー 豆腐入りドーナツ 牛乳	豚肉 牛乳 卵 かまぼこ 豆腐	焼きそば麺 ホットケーキミックス	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン もやし		
29	月	ゆかりごはん 筑前煮 魚のちゃんちゃん焼き	鶏肉 鮭 こんにやく かまぼこ ちくわ	ごはん じゃがいも	れんこん ごぼう しいたけ たまねぎ えのき ねぎ キャベツ		
30	火	しらすごはん パナナ 高野豆腐の卵とじ	豚肉 卵 しらす	ごはん 高野豆腐	パナナ ほうれんそう たまねぎ にんじん もやし 白菜 ねぎ しいたけ		

よくかんでたべましょう。

給食だより 6月号

6月といえば梅雨の季節です。梅雨入りとともに気温・湿度が上がります。蒸し暑い日が続くと体のだるさを感じて食欲が衰えがちです。体調を崩さないよう、食事やおやつ、水分補給に十分に気をつけましょう。
また、この時期はカビが生えたり、食中毒が発生しやすくなりますので、食品の取り扱いには十分に気をつけましょう。

6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。歯には、食べ物をかみくだき消化をよくして、十分に栄養素が働くようにする大切な役目があります。健康な歯を作るために、よくかんで食べることで、歯を強くする栄養素を含む食べ物(小魚・海藻・緑黄色野菜・牛乳・乳製品など)を食べることを心がけましょう。

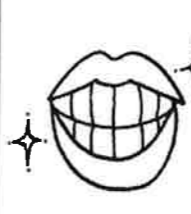
よくかんで食べましょう!

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



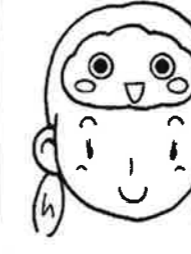
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活性化して、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

**よくかまない
やめよう! 食べ方**

流し食べ
飲み物で流し込みながら食べています。

早食い
数回しかかまないで飲み込んでいます。



できていますか? 基本の手洗い

手洗いポイント

指の間

手首

指先とつめ

上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。

石けんを必ず使おう

必ず石けんで洗ってね!

石けんを使うと汚れや菌が落ちやすくなります。水洗いだけの場合と石けんを使った場合では、手に残っている菌の数が違うので、必ず石けんを使うようにしましょう。

手の洗いすぎに注意!

洗いすぎると手あれの原因になり、かえって病原菌がつきやすくなります。

手洗いの効果

- 食中毒を予防します
- かぜの予防に効果があります
- 汚れを落とし、衛生的にします