

食育だより

学校給食臼田センター



6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものです。そして健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。とくに子どもの時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの礎となります。さらに伝統文化の継承や、豊かな感性、いきいきとした好奇心を育み、学習意欲の向上や人格形成に大きな影響を及ぼします。

この機会にご家庭での「食育」についても考えてみましょう。

6月は食育月間です!

食を通して

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。

食事から望ましい
生活リズムを
つくりましょう!



朝ごはんをしっかりと、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。

食べ物を大切に、
感謝して
食べましょう!



自然の恵み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。

食についての知識や
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。



手洗いは、食中毒や病気予防の基本です!



食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましましょう。



洗い残しの多い部分も意識して洗きましょう。

がつ か にち は くち けん こう しゅう かん
6月4日~11日「歯と口の健康週間」

は くち た もの た の こきゅう はなし い うえ
 歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で
 じゅうよう やくわり ところ からだ けんこう は くち けんこう たも しよくこ は
 重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯
 きそくだだ しよくせいかつ た しゅうかん み たいせつ
 みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

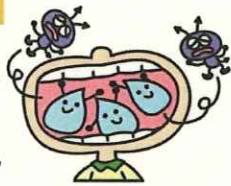
た ものほんらい
 食べ物本来
 あじ しゅうぶん
 の味を十分
 あじ
 味わうこと
 ができる



まんぶくかん え
 満腹感が得
 た す
 られ、食べ過
 みせ
 ぎを防ぐ



えき
 だ液がたく
 で
 さん出て、
 ぼよ
 むし歯を予
 ぼう
 防する



しょうか たす
 消化を助け、
 えいよう きゅうしゅう
 栄養の吸収
 たか
 が高まる



ほね
 あごの骨や
 きんにく はったつ
 筋肉が発達
 はなら
 し、歯並びが
 よくなる



のう かつせい か
 脳が活性化
 せいしん あん
 し、精神を安
 てい
 定させる



よくかんで食べるコツ.....

あじ
 ★どんな味がするか
 いしき た
 意識しながら食べる



た もの の こ
 ★食べ物を飲み込もう
 おも はったつ
 と思ってから、さらに
 かい
 10回かむようにする



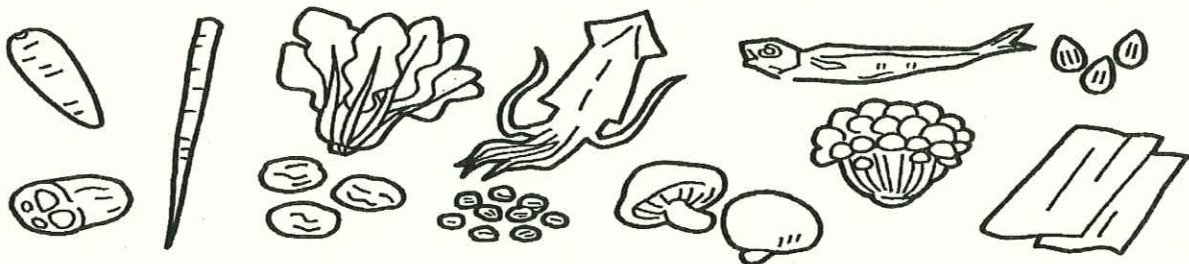
くち なか た もの
 ★かみごたえのある
 た もの と い
 食べ物を取り入れる



くち なか た もの
 ★口の中の食べ物を、
 の もの なが こ
 飲み物で流し込まない



かみごたえのある食品を知ろう



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこや干した食品(野菜や魚、果物など)は、かみごたえのある食品です。

6月



よていこんだてひょう 予定献立表

さくしがっこうきゅうしよくうすだせんたー
佐久市学校給食白田センター

日	曜日	献立名	牛乳	赤色の仲間 血や肉になる		緑色の仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 熱や力の元になる		栄養価		
				1#	2#	3#	4#	5#	6#	栄養価 小学校	栄養価 中学校	
1	火	コッペパン 焼きフランク ブロッコリーサラダ 幼芋大根のスープ	★	アソコ 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー にんじん チンゲン菜	きゅうり きゅうり 切干大根 玉ねぎ えのきだけ	コッペパン 砂糖	米油 オリーブ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	600 kcal 27.5 円 26.0 円 2.9 円	739 kcal 33.3 円 31.1 円 3.9 円
2	水	ごはん さばの梅煮 きゅうりのすりごまあえ もずくのみそ汁	★	さば 厚揚げ みそ	牛乳 もずく	にんじん チンゲン菜	しょうが 梅干し きゅうり きゅうり 玉ねぎ えのきだけ	米 砂糖	ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	650 kcal 26.7 円 20.5 円 2.3 円	792 kcal 31.3 円 23.1 円 2.8 円
3	木	キャラットパン チキンのマスタード焼き こんにやく海藻サラダ アスパラガスのシチュー	★	鶏肉 豚肉 インゲン豆	牛乳 海藻サラダ 生クリーム	にんじん アスパラガス	きゅうり きゅうり レモン果汁 玉ねぎ	キャラットパン 砂糖 じゃがいも	ごま油 バター	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	681 kcal 33.5 円 22.9 円 2.6 円	849 kcal 42.5 円 27.9 円 3.4 円
4	金	わかめごはん きびなごのかりかりフライ きびなごのサラダ 鶏ごぼろ汁 かみかみ大豆	★	鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 わかめ きびなご きびなご きびなご	にんじん	きゅうり 大根 ごぼう 玉ねぎ しめじ ねぎ	米 じゃがいも	米油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	597 kcal 22.5 円 17.8 円 2.9 円	728 kcal 26.4 円 20.2 円 3.7 円
7	月	ごはん 三色そばろ 甘酢きゅうり 豆乳みそ まろやかみそ汁	★	鶏肉 たまご 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳 わかめ	にんじん むぎ枝豆	きゅうり きゅうり 大根 しめじ ねぎ	米 砂糖 里いも こんにやく	米油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	635 kcal 25.8 円 18.6 円 2.0 円	777 kcal 30.6 円 21.0 円 2.7 円
8	火	コッペパン ミニトマト 鶏肉のオープン焼き ごぼうとじゃこサラダ きゅうりとあさりのスープ	★	鶏肉 卵 じゃこ あさり	牛乳	にんじん ミニトマト	ごぼう きゅうり きゅうり きゅうり 玉ねぎ しめじ	コッペパン 砂糖	ごま ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	535 kcal 32.7 円 15.5 円 2.9 円	665 kcal 41.4 円 18.5 円 3.9 円
9	水	ごはん いかのねぎダレ焼き 白菜のおかかあえ じゃがいものみそ汁	★	いか かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい きゅうり 玉ねぎ えのきだけ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	539 kcal 24.7 円 11.3 円 2.1 円	657 kcal 34.1 円 12.0 円 2.5 円
10	木	米粉パン 鶏肉とレバーのオーロラあえ もやしのピリ辛あえ ワンタンスープ	★	豚レバー 鶏肉	牛乳	にんじん	もやし きゅうり きゅうり きゅうり はくさい だけのこ ねぎ	米粉パン かたくり粉 砂糖 ワンタン	米油 ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	666 kcal 35.4 円 19.7 円 2.5 円	789 kcal 43.0 円 22.8 円 3.3 円
11	金	ごはん 厚焼きたまご 塩昆布あえ じゃが豚キムチ	★	たまご 豚肉	牛乳 塩昆布	にんじん にら	きゅうり きゅうり 玉ねぎ はくさいキムチ	米 じゃがいも しらたき 砂糖	米油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	654 kcal 28.1 円 17.8 円 2.0 円	810 kcal 34.1 円 20.5 円 2.4 円
14	月	ごはん ししゃものごまチーズ揚げ 香味づけ 豚汁	★	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも チーズ	にんじん	きゅうり きゅうり きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 天ぷら粉 砂糖 こんにやく	米油 ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	669 kcal 28.7 円 21.7 円 2.4 円	831 kcal 35.9 円 25.9 円 3.0 円
15	火	コッペパン 鶏肉のマーマレード焼き しょうゆフレンチサラダ ミネストローネ メロン	★	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト缶 パセリ	きゅうり きゅうり きゅうり 玉ねぎ セロリー メロン	コッペパン マーマレード 砂糖 じゃがいも マカロニ	米油 オリーブ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	583 kcal 30.0 円 18.4 円 2.9 円	717 kcal 37.5 円 21.5 円 3.8 円
16	水	ごはん 厚揚げのピリ辛だれ はりはり漬 真だくさん汁	★	豚厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	切干大根 もやし きゅうり 大根 しめじ ごぼう ねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	ごま油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	598 kcal 22.3 円 16.3 円 1.6 円	737 kcal 26.6 円 18.9 円 2.1 円
17	木	コッペパン 鮭のスペシャルソース イタリアンサラダ きゅうりのスープ	★	鮭 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ パセリ	きゅうり きゅうり きゅうり 玉ねぎ	コッペパン はちみつ 砂糖 じゃがいも	米油 マヨネーズ	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	600 kcal 31.2 円 23.9 円 2.8 円	736 kcal 37.5 円 28.7 円 3.7 円
18	金	ごはん ぶた肉の生姜焼き 豆まめサラダ お蔭のみそ汁	★	豚肉 大豆 青はち みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 玉ねぎ もやし きゅうり ねぎ	米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも 焼き麩	米油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	622 kcal 27.7 円 16.0 円 2.4 円	762 kcal 32.8 円 17.9 円 3.1 円
21	月	ごはん 鶏から揚げの甘酢漬 ごまヨ和え レタスの養老スープ	★	鶏肉 凍り豆腐 かつおぶし たまご	牛乳	にんじん	しょうが セロリー きゅうり レタス ねぎ	米 かたくり粉 砂糖 マロニー	米油 ごま マヨネーズ	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	696 kcal 28.7 円 24.6 円 1.9 円	858 kcal 35.9 円 28.5 円 2.4 円
22	火	コッペパン ハンバーグトマトソース コールスローサラダ リボンパスタスープ	★	豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト缶 パセリ	玉ねぎ きゅうり きゅうり きゅうり コーン しめじ エリンギ	コッペパン 砂糖 かたくり粉 マカロニ	米油 オイルドレッシング オリーブ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	607 kcal 28.0 円 22.7 円 2.6 円	758 kcal 34.3 円 27.6 円 3.5 円
23	水	ごはん あじの照り焼き つぼ漬あえ ピリ辛みそ汁	★	あじ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり つぼ漬 しょうが はくさい ねぎ	米 こんにやく	米油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	572 kcal 25.3 円 12.8 円 2.2 円	702 kcal 29.8 円 13.9 円 2.7 円
24	木	ナン ドライカレー さっぱりポテトサラダ フルーツパンチ	★	豚肉 ロースハム	牛乳	にんじん トビモ	しょうが きゅうり きゅうり みかん缶 黄桃缶 レモン果汁	ナン 砂糖 じゃがいも 白玉団子 かつお	米油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	729 kcal 24.7 円 28.4 円 2.8 円	869 kcal 29.0 円 33.3 円 3.6 円
25	金	ごはん 焼き鳥丼の具 大根のごま酢あえ わかめのみそ汁	★	鶏肉 たまご 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根 はくさい 玉ねぎ えのきだけ	米 砂糖 水あめ	ごま ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	605 kcal 27.7 円 16.6 円 2.4 円	734 kcal 32.9 円 18.5 円 3.0 円
28	月	ごはん いわしの韓国風 もやしのサラダ 味噌汁	★	いわし 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり ごぼう 大根 しめじ ねぎ	米 かたくり粉 砂糖	米油 ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	625 kcal 32.2 円 17.2 円 3.5 円	769 kcal 38.0 円 19.5 円 4.4 円
29	火	コッペパン メロン 鶏肉のトマトソース煮 ひじきのサラダ 白菜とコーンのスープ	★	鶏肉 ツナ ウィンナー	牛乳 生クリーム ひじき	トビモ グリーンピース にんじん	玉ねぎ きゅうり きゅうり きゅうり はくさい コーン メロン	コッペパン 砂糖 かたくり粉	米油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	608 kcal 32.0 円 19.8 円 3.1 円	738 kcal 38.2 円 22.9 円 4.1 円
30	水	ごはん ぎょうざ 春雨とささみの中華サラダ 八宝菜スープ	★	鶏ささみ 豚肉 むきえび いか うずら卵	牛乳	にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ はくさい だけのこ	米 マロニー 砂糖 かたくり粉	ごま油 米油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	651 kcal 30.9 円 17.8 円 2.2 円	799 kcal 37.8 円 20.2 円 2.9 円