

# おおきくな〜れ



令和 2年 6月

佐久市学校給食南部センター  
食育通信

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？ また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

## 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。

食べ物を大切にし、  
感謝して  
食べましょう！



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と判断しましょう。

## 6月4日～10日は 歯と口の健康週間 です

丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。食後には歯みがきやうがいをして、むし歯を防ぎましょう。



## 歯の健康を守ろう！

### よくかんで食べる

よくかむことで唾液がよく出て、口の中を中性に保ち、むし歯にかかりにくくなります。また早食いは肥満の原因にもなります。



### かみごたえのあるものを食べよう！

かむ力を鍛えるためにも、やわらかいものばかりではなく、かみごたえのある野菜やシーフード、ナッツ類などを食事に取り入れましょう。



### 栄養バランスのとれた食事を

健康な歯を保つためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミン類などの栄養素を、毎日の食事からバランスよくとる必要があります。



### 時間を決めて食べる

だらだら食べをすると、口の中がいつまでも酸性の状態が続き、歯が溶けやすくなります。むし歯の原因になります。



### 食べたら歯みがき

むし歯は、口の中に残った食べ物のかすをもとにむし菌が酸を作り、歯を溶かすことによっても起こります。「食べたら歯みがき」の習慣を付けましょう。



## 食中毒、3つのきまりで防ぎましょう！

### きまり1

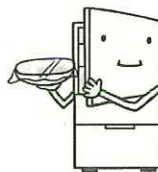
菌・ウイルスをつけない！



手や洗える食べ物はしっかり洗う。生肉や鮮魚はしっかり包み他の食べ物に触れないようにしましょう。

### きまり2

菌・ウイルスを増やさない！



作った料理は、なるべくすぐに食べ切りましょう。保存は冷蔵庫、冷凍庫で。時間が経ちすぎたと思ったら、思い切って捨てましょう。

### きまり3

菌・ウイルスをやっつける！



料理はしっかり火を通す。とくに肉の生焼けに注意。食器や包丁・まな板などの調理器具、たわし・スポンジも使った後にすぐ洗い、できれば熱湯などで消毒しておきましょう。



# 6月予定献立表



令和2年6月1日  
佐久市南部給食センター  
TEL62-0617  
FAX63-1249

こけつ けいしよく もくひょう  
今月の給食 目標

はち しやうご  
『歯や骨を丈夫にしよう』

日	主食	主菜	副菜	汁	飲み物	その他	主な材料			栄養素量(小)		備考			
							からだをつくるあかのなかま	からだのちようしをととのえるみどりのなかま	ねつやちからになるきのなかま	13歳以下 650kcal たんぱく質 26g	食塩相当量 2g未満 脂質 21g				
1月	ごはん	ぶたにくのどんのく	こんぶあえ	こうりとうぶのみそしる			豚もも肉 油あげ みそ・矢島 凍り豆腐	牛乳 塩こんぶ	にんじん	生姜・玉ねぎ・しめじ・キャベツ・きゅうり・えのきだけ 白菜・長ねぎ	米・強化米 こんにやく 砂糖・じゃがいも	米油	571kcal 25.2g	1.9g 17.1g	
2火	コッパン	ロールキャベツ	アスパラとハムのマリネ	クラムチャウダー			豚ひき肉・たまご・ロースハム ベーコン・あさり・豆腐・はまぐり	牛乳	アスパラ にんじん	しめじ・かんぴょう・きゅうり・玉ねぎ・キャベツ むぎ枝豆	コッパン パン粉・砂糖 米粉 じゃがいも	米油	683kcal 27g	4g 25.7g	
3水	ごもくごはん	とりにくのかわかやき	はりはりづけ	きゃべつとんじる			油揚げ 鶏もも肉 豚もも肉 みそ	牛乳	ドライト にんじん	たけのこ・切り干し 大根・きゅうり キャベツ・生姜・ごぼう・長ねぎ	米 強化米 砂糖	米油	519kcal 27.7g	3.6g 14.3g	
4木	コッパン	しんしゅうサーモンのグラタン	あおぼつとチキンのサラダ	はくさいとコーンのスープ			温州サーモン・香ばつ ささみ水蒸 みそ・鶏もも肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・白菜 ・コーン	コッパン マカロニ 小麦粉 砂糖	バター ごま油	589kcal 25.4g	3.3g 20.1g	
5金	ごはん	さばのみそ	もやしのピリからあえ	とりごぼうしる			さば・みそ 鶏もも肉 豆腐	牛乳	にんじん	もやし・きゅうり キャベツ・ごぼう・玉ねぎ・しめじ	米 強化米 砂糖	ごま油 米油	587kcal 25.5g	2.1g 20.1g	
8月	ごはん	エビフライ	とさづけ	かきたまじる		さくらもち	エビ かつお節 卵 なると	牛乳	にんじん ツナ	キャベツ・きゅうり ・かぶ・レモン 汁・玉ねぎ・干ししいたけ・たけのこ	米・強化米 パン粉・小麦 粉・かたくり 粉・塩もち	米油	625kcal 22.7g	2.6g 15.7g	
9火	はちみつパン	とりにくのつばみそやき	しょうゆフレンチサラダ	きゃべつとあさりのスープ			鶏もも肉 ロースハム あさり	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・しめじ	コッパン はちみつ 砂糖	米油	893kcal 29.3g	3.5g 18.2g	
10水	ごはん	まめあじのからあげ	くわわかめのいために	さわにわん		アーモンド フィッシュ	あじ・豚もも肉 油あげ・さつま揚げ かたくちいわし	牛乳 豆腐	にんじん みつば	生姜・干ししいたけ ・ごぼう・えのき だけ・たけのこ	米・強化米 こんにやく 砂糖・かたくり 粉	米油 アーモンド	590kcal 28g	3.3g 19.3g	かみかみ こんだて
11木	コッパン	ごもくたまごやき	ひじきとツナのサラダ	きりぼしだいこんのスープ			卵 豚肉 ツナ ベーコン	牛乳 海藻ミックス ひじき	ほうれん草 にんじん 小松菜	きゅうり・キャベツ ・切り干し大 根・玉ねぎ・しめじ	コッパン 砂糖	オリーブ 油	639kcal 23.4g	3.2g 26.9g	
12金	ごはん	スパイシービーンズ	こんにやくかいそうサラダ	ハヤシライス			大豆 豚もも肉	牛乳 海藻ミックス	にんじん トマト缶	キャベツ・きゅうり 生姜・レモン汁・にん じく・玉ねぎ・セロ リー マッシュルーム	米・強化米 かたくり粉 こんにやく 砂糖	米油 ごま油	730kcal 28.8g	2.6g 23.1g	
15月	ごはん	さけのしおやき	きゃべつのもみづけ	じゃがぶたキムチ			さけ 豚もも肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ・きゅうり ・つぼ漬け・玉 ねぎ・白菜キムチ	米・強化米 じゃがいも しらたき 砂糖	米油	642kcal 33.2g	2.7g 18.6g	
16火	コッパン	ハンバーグおろしソース	しそドレサラダ	ABCスープ		みかん ジャム	鶏ひき肉 豚ひき肉 ベーコン	牛乳 海藻ミックス	にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜	コッパン ABC加工 ミカンジャム	米油	630kcal 24.4g	3.3g 21g	
17水	ごはん	ぶたにくのちゅうかいため	ちゅうかサラダ	ホタテとわかめのスープ			豚もも肉 ホタテ水蒸	糸寒天 わかめ	にんじん ピーマン	生姜・にんにく たけのこ・玉 ねぎ・キャベツ きゅうり・白菜	米・強化米 砂糖 かたくり粉	米油 ごま油	528kcal 23.4g	2.2g 14.8g	
18木	コッパン	あつあげのミートソース	コーンサラダ	キャベツとウィンナーのスープ			厚揚げ 豚ひき肉 鶏ひき肉 ウィンナー	牛乳	にんじん	玉ねぎ・コーン きゅうり・キャベツ ・むぎ枝豆	コッパン 砂糖・かた くり粉 じゃがいも	米油	701kcal 28.9g	2.8g 27.6g	
19金	ごはん	とびうおのからあげ	ごまきなこあえ	みそけんちんじる			とびうお きな粉・油 あげ・豆腐 ・みそ	牛乳	にんじん	白菜・キャベツ ごぼう・大根・長 ねぎ	米・強化米 かたくり粉 砂糖	米油 すりごま	628kcal 27.6g	1.9g 18.4g	
22月	ごはん	とりからあますづけ	ごまマヨあえ	かつおレタスのスープ			鶏もも肉 凍り豆腐 かつお節 卵	牛乳	にんじん	生姜・玉ねぎ・セロ リー・大根・きゅう り・コーン・レタ ス・しめじ・長ねぎ	米・強化米 かたくり粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま油 炒りごま マヨネーズ	641kcal 25.1g	2.1g 23.6g	しょくいくのひ こんだて (びんびんキラリ きゅうしょく)
23火	ナン	キーマカレー	さっぱりポテトサラダ	ツナとさいののスープ		ヨーグルト	豚もも肉 焼肉 大豆・豚し ば・鶏ひき 肉・鶏ささ み 鶏もも肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト チンゲン菜	生姜・にんにく・玉 ねぎ・むぎ枝豆・きゅう り・キャベツ・えのき だけ・長ねぎ	ナン 砂糖 じゃがいも	米油	628kcal 33.8g	3.6g 21.2g	
24水	わかめごはん	かつおのたつたあげ	うめこんぶあえ	じゃがいものみそしる			かつお 油あげ みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん	生姜・キャベツ きゅうり・梅漬 け・えのきだけ 白菜・長ねぎ	米・強化米 かたくり粉 じゃがいも	米油	583kcal 28g	2.9g 16.4g	
25木	コッパン	やきフランク	コールスローサラダ	チンゲンさいのミルクスープ			厚揚げ 鶏もも肉 ベーコン 白ウソ	牛乳 生クリーム	トマト にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	コッパン 砂糖 米粉	米油	728kcal 27.2g	3.2g 33.5g	
26金	ごはん	こうやとうぶとえびのチリソース	かみかみやさいサラダ	ちゅうかスープ			えび 凍り豆腐 鶏ささみ	牛乳	にんじん チンゲン菜	生姜・にんにく・玉 ねぎ・長ねぎ・大 根・セロリー・きゅう り・干ししいたけ	米・強化米 かたくり粉 砂糖	米油 ごま油 炒りごま	628kcal 26.9g	2.7g 19.9g	
29月	ごはん	とりにくのみそつけやき	きゃべつとじゃこのサラダ	やきぶのすましじる		くだもの	鶏もも肉 雁喰いみそ 安齋寺みそ	牛乳 ツナ	にんじん	生姜・にんにく・キャ ベツ・きゅうり・干し しいたけ・玉ねぎ・白 菜・長ねぎ・メロン	米・強化米 砂糖 焼き麩	ラー油 ごま油 米油	555kcal 26g	5.3g 13.8g	
30火	ごめこパン	にくじゃがコロッケ	みそドレサラダ	わかめとやさいのスープ			豚肉 卵白 ささみ水蒸 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり ・セロリー ・コーン・白菜・玉 ねぎ・長ねぎ	米粉パン・じゃ がいも・パン 粉・小麦粉・香 草・砂糖	米油	595kcal 21.2g	3.3g 19.2g	

★献立は都合により変更になることがあります。献立は主食・主菜・副菜・汁がそろるように整えます。

地元食材・・・米・豆腐・きゅうり・チンゲン菜  
青ばつ

今月の栄養素量充足率 エネルギー95%、たんぱく質103%、脂質96%