



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「白米型食生活」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

よくかむことでだ液がよく出て、口の中を中性に保ち、むし歯に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。



食べたらずみみがき

むし歯は、口の中に残った食べ物のかすをもとにむし歯菌が酸を作り、歯を溶かすことによつて起こります。「食べたらずみみがき」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

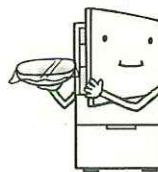
菌・ウイルスをつけない！



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

この月 今月の給食 目標

『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(中)		備考
							体を作る赤の仲間		体の調子を整える緑の仲間		熱ゆ力になる黄の仲間		1歳児	2歳児	
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 35g	脂質 27g	
1月	ごはん	豚肉丼の具	昆布あえ	凍り豆腐のみそ汁			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	726kcal 30.3g	2.4g 19.4g	
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			豚もも肉・たまご・ロースハム ベーコン・あさり・豆乳・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	857kcal 33.3g	5.0g 31.2g	
3水	五目ごはん	鶏肉の香り焼き	はりはり漬け	きゃべつとん汁			油揚げ 鶏もも肉 鶏もも肉 みそ	牛乳	ドライトマト 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	668kcal 33.5g	4.5g 16g	
4木	コッパン	信州サーモンのグラタン	青ばつとチキンのサラダ	白菜とコーンのスープ			信州サーモン 青ばつと ささみ水煮 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	723kcal 30.6g	4.2g 23.3g	
5金	ごはん	さばのみそ煮	もやしのにんじん	鶏ごぼう汁			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	768kcal 32.2g	2.8g 24.5g	
8月	ごはん	エビフライ	土佐漬け	かきたま汁		桜もち	エビ かつお節 卵 なると	牛乳	にんじん オクラ	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 ・桜もち	米油	773kcal 27.1g	3.4g 17.6g	
9火	はちみつパン	鶏肉の粒入り焼き	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	726kcal 35.2g	4.6g 20.9g	
10水	ごはん	豆あじのから揚げ	茎わかめの炒め煮	沢煮椀		アーモンド	あじ・豚もも肉 油あげ さつま揚げ かたくちいわし	牛乳	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	740kcal 33.3g	4.1g 21.6g	かみかみ 献立
11木	コッパン	五目卵焼き	ひじきとツナのサラダ	切干大根のスープ			卵 豚肉 ツナ ベーコン	牛乳 海藻ミックス	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	789kcal 28.2g	3.9g 32.3g	
12金	ごはん	スパイシービーンズ	こんにやく海藻サラダ	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 にんにく・玉ねぎ セロリ 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	929kcal 35.1g	3.4g 27.3g	
15月	ごはん	鮭の塩焼き	きゃべつのもみ漬け	じゃが豚キムチ			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	816kcal 40.3g	3.4g 21.4g	
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 ABC7加 ミカンジャム	米油	766kcal 29.4g	4.4g 24.7g	
17水	ごはん	豚肉の中華炒め	中華サラダ	ホタテとわかめのスープ			豚もも肉 ホタテ水煮	牛乳	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	671kcal 27.7g	2.9g 16.5g	
18木	コッパン	厚揚げのミートソース	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	867kcal 34.9g	3.8g 33.1g	
19金	ごはん	飛び魚のから揚げ	ごまきなごあえ	みそけんちん汁			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	783kcal 33.2g	2.4g 20.9g	
22月	ごはん	鶏から甘酢漬	ごまマヨあえ	外付けレタスのスープ			豚もも肉 凍り豆腐 かつお節 卵	牛乳	にんじん	生姜・玉ねぎ・セロリ 大根・きゅうり 大根・レタス ス・しめじ・長ねぎ	米・強化米 かたくり粉 砂糖 はるさめ	米油 炒りごま マヨネーズ	806kcal 29.9g	2.8g 27g	食育の日献立 (びんびん キラリ 給食)
23火	ナン	キーマカレー	さっぱりポテトサラダ	チンゲン菜のスープ		ヨーグルト	豚もも肉 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 豆苗 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	815kcal 42.8g	5.0g 25.1g	
24水	わかめごはん	かつおの竜田揚げ	梅昆布あえ	じゃがいものみそ汁			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	738kcal 33.4g	3.8g 18.3g	
25木	コッパン	焼きフランク	コールスローサラダ	チンゲン菜のミルクスープ			フランク 鶏もも肉 ベーコン 白ウインナー	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	896kcal 33.1g	4.1g 39.9g	
26金	ごはん	高野豆腐とえびのチリソース	かみかみ野菜サラダ	中華スープ			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 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	788kcal 32g	3.4g 22.5g	
29月	ごはん	鶏肉のみそ漬焼き	きゃべつとじゃこのサラダ	焼き麩のすまし汁		くだもの	鶏もも肉 雁喉のみそ 安齋寺みそ	牛乳 判割	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	701kcal 30.6g	6.4g 15.3g	
30火	米粉パン	肉じゃがコロッケ	みそドレサラダ	わかめと野菜のスープ			豚肉 卵白 ささみ水煮 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり セロリ 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 香辛料・砂糖	米油	722kcal 25.2g	4.1g 22.1g	

★ 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・汁がそろうように整えます。

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94%、たんぱく質92%、脂質87%