

給食だより

6月号
佐久市学校給食
臼田センター

☆6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です☆

丈夫な歯で、しっかり噛むことは、健康な生活をおくるためにとても大切です。
食後には歯磨きやうがいをして虫歯を防ぎましょう！

6月は食育月間！

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。

毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



食べ方チェック！



かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

- | | | |
|---------------|--------------------------|--|
| ・食べるのがとても早い | <input type="checkbox"/> | チェックがついた人は、よくかまない、またはよくかめない人もありません。よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。よくかめない人は、歯科医に相談してみましょう。 |
| ・食べるが遅すぎる | <input type="checkbox"/> | |
| ・食べ物を口からよくこぼす | <input type="checkbox"/> | |
| ・かたいものが食べにくい | <input type="checkbox"/> | |

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

夏場に起きやすい 食中毒に注意！



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ヒブリアオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していったり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。



よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ぜて胃に送られます。

消化を助ける

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じることができず、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

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	献立名	牛乳	赤色の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の骨子を築く		黄色の仲間 熱や力の元になる		栄養価			
			1	2	3	4	5	6	小学校	中学校		
1月	ごはん かみかみ丼の具 ゆかり和え すまし汁	豚肉 味噌 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 こんにやく 砂糖 てんぷん 焼き麸	油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	591 23.7 14.3 2.2	kcal 円 円 円	725 28.6 16.1 2.7	kcal 円 円 円
2火	米粉パン 塩からあげ フロッキーサラダ 白菜と貝のスープ	鶏肉 ツナ あさり	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり 白菜 玉ねぎ	米粉パン てんぷん	油 マヨネーズ ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	705 39.9 25.8 2.4	kcal 円 円 円	837 47.6 30.1 3.2	kcal 円 円 円
3水	ごはん さばのカレー焼き 塩昆布和え 薑汁	さば 味噌 豆腐	牛乳 昆布	にんじん	きゅうり キャベツ 大根 えのき ねぎ	米 いも	油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	657 24.4 24.9 1.7	kcal 円 円 円	797 29.0 27.8 2.0	kcal 円 円 円
4木	コッペパン プレーンオムレツ フレンチサラダ コンスープ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ みかん パイ もも	パン 砂糖 白玉団子 杏仁豆腐	油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	676 19.1 21.3 2.2	kcal 円 円 円	797 22.3 23.3 2.7	kcal 円 円 円
5金	ごはん 豚肉のかりんとう揚げ 大根のごま酢和え もずくとお卵のスープ	豚肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 大根 白菜 えのき 玉ねぎ ねぎ	米 てんぷん 砂糖	油 ごま ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	656 27.9 21.9 2.2	kcal 円 円 円	796 33.0 25.0 2.5	kcal 円 円 円
8月	ごはん ししゃものごまチーズ揚げ ココロサラダ 豚汁	凍み豆腐 豚肉 味噌	牛乳 ししゃも チーズ	にんじん	きゅうり コーン 大根 ごぼう ねぎ	米 天ぷら粉 いも 砂糖 こんにやく	油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	669 27.8 20.1 2.1	kcal 円 円 円	844 35.4 24.1 2.8	kcal 円 円 円
9火	ナン ドライカレー もやしのサラダ フルーツポンチ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ パイ もも みかん きゅうり	ナン	油 ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	673 24.3 21.7 2.6	kcal 円 円 円	829 28.9 24.9 3.4	kcal 円 円 円
10水	ごはん 豚肉の生姜焼き 梅マヨサラダ きつね汁	豚肉 ツナ 油揚げ	牛乳	にんじん	生姜 玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ	米 砂糖 てんぷん	油 マヨネーズ	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	677 28.7 24.5 1.8	kcal 円 円 円	824 34.0 28.1 2.3	kcal 円 円 円
11木	アップルパン 鶏肉のハニーマスタード スノーサラダ お豆のスープ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	コーン キャベツ 玉ねぎ りんご	パン 蜂蜜	油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	609 34.4 18.3 2.8	kcal 円 円 円	758 43.7 21.7 3.3	kcal 円 円 円
12金	ごはん いわしの韓国風 ハンパンジーサラダ ワンタンスープ	いわし 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	もやし ねぎ キャベツ きゅうり	米 てんぷん 砂糖 ワンタン	油 ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	656 36.1 16.7 3.1	kcal 円 円 円	802 43.0 18.8 4.0	kcal 円 円 円
15月	ごはん ホッケのみりん焼き 磯昔和え 辛味豆腐汁	ほっけ かつお節 豆腐 豚肉 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 こら	生姜 キャベツ もやし ねぎ 白菜	米	油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	566 27.5 14.9 2.0	kcal 円 円 円	695 32.7 16.7 2.6	kcal 円 円 円
16火	コッペパン フルーティザ ポテトカップグラタン ツナと枝豆の和え物 鶏肉とかぶのスープ	ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	もやし 枝豆 かぶ 玉ねぎ えのき	パン 砂糖 いも ジャム	油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	635 25.9 25.4 3.0	kcal 円 円 円	799 32.1 30.5 3.9	kcal 円 円 円
17水	ごはん 佐久丼の具 もやしとささみのサラダ ビーフンスープ	豚肉 鶏肉 味噌	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし きゅうり コーン ねぎ えのき たけのこ	米 砂糖 ビーフン	油 ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	622 28.6 16.5 2.1	kcal 円 円 円	757 33.7 18.4 2.6	kcal 円 円 円
18木	丸パン ハムチーズサンドフライ パスタサラダ キャベツのスープ みしょうかん	ハム ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン みしょうかん	パン スバグティ	油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	669 25.4 26.0 3.1	kcal 円 円 円	842 31.7 32.2 3.9	kcal 円 円 円
19金	ごはん 鶏から揚げの甘酢漬け ごまマヨ和え レタスの春雨スープ	鶏肉 凍み豆腐 かつお節 卵	牛乳	にんじん ピーマン	生姜 玉ねぎ セロリ 大根 きゅうり コーン	米 てんぷん 砂糖 マロニー	油 ごま油 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 28.3 24.8 1.3	kcal 円 円 円	857 35.5 28.8 1.6	kcal 円 円 円
22月	ごはん 鶏肉とレバーのオーロラあえ こんにやくサラダ 中華風なめこスープ	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たけのこ えのき なめこ	米 てんぷん 砂糖 こんにやく	油 ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	658 28.8 18.9 1.5	kcal 円 円 円	804 34.4 21.4 1.9	kcal 円 円 円
23火	コッペパン 焼きフランク レモン和え クラムチャウダー	鶏肉 ベーコン アケガイ	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり パプリカ 玉ねぎ しめじ	パン 砂糖 マロニー いも 地粉	油 バター	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	705 29.8 25.5 3.0	kcal 円 円 円	806 37.8 30.9 4.0	kcal 円 円 円
24水	ごはん 三食ぞぼろ キャベツの信濃路和え 凍み豆腐のみそ汁	豚肉 卵 かつお節 凍み豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 野沢菜	生姜 枝豆 キャベツ たくあん 玉ねぎ ねぎ 白菜	米 砂糖	油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	645 27.8 21.2 2.4	kcal 円 円 円	789 33.0 24.1 3.2	kcal 円 円 円
25木	黒パン 鮭フライ ごぼうサラダ カニとレタスのスープ メロン	鮭 カニ風味かまぼこ	牛乳 ミニチリン	にんじん	ごぼう キャベツ コーン 玉ねぎ レタス メロン	パン 黒砂糖 砂糖	油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	592 24.3 17.4 3.0	kcal 円 円 円	720 29.5 20.0 4.0	kcal 円 円 円
26金	麦ごはん きのごカレー 豆まめサラダ 鶏肉の香り焼き	豚肉 大豆 青はつ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	生姜 玉ねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり	米 いも 米粒麦	油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	678 31.3 20.6 3.1	kcal 円 円 円	858 39.1 24.4 4.0	kcal 円 円 円
29月	ごはん たらの甘辛揚げ 春雨サラダ 中華風コンスープ	たら 卵 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	米 てんぷん 砂糖 マロニー	油 ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	618 26.6 15.7 1.6	kcal 円 円 円	755 31.5 17.5 1.9	kcal 円 円 円
30火	コッペパン 鶏肉のトマトソース煮 コールスローサラダ ABCスープ	鶏肉 ウィンナー	牛乳 生クリーム	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ	パン 砂糖 てんぷん いも マカロニ	油 J-170-ドレッシング	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	605 30.7 19.5 2.7	kcal 円 円 円	734 36.8 22.4 3.5	kcal 円 円 円