



予定献立表

今月の給食目標

「骨や歯を丈夫にしよう」



令和8年 6月1日

佐久市学校給食北部センター

Main menu table with columns for date, day, menu name, ingredients, and nutritional values. Includes illustrations of various dishes and ingredients.



びんびんキラリ食①

佐久市の長寿食から生まれた「びんびんキラリ食は、うす味で野菜をたくさん使ったメニューです。皆さんがこれからも健康でキラキラ輝くように願いを込めて作ります。



今月の佐久市産

- 米、玉ねぎ、米粉、白菜、レタス、チンゲン菜、きゃべつ

佐久市産の学校給食応援

団さんの野菜の入荷は野菜のイラストが入っています。



歯や骨のためにも牛乳を飲もう!



糸寒天のスープ

ビタミンB1を多く含む食べ物



夏バテ予防にビタミンB1

佐久市友好都市

秋田県由利本荘市は佐久市の友好都市です。その由利本荘市のご当地グルメのハムフライにちなみ「ハムチーズフライ」を献立に入れました。「ゆりぼんじょうし」ってどこにあるのかな?探してみよう!



気温があがり、体も疲れてくる時期です。食事はもちろんですが、睡眠をしっかりすること、適度な運動の3つのバランスのよい生活をしましょう。

Nutritional summary table with columns for energy, protein, fat, calcium, iron, vitamins, and food equivalents.



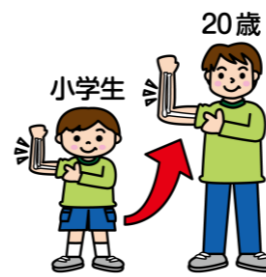
6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。



カルシウムの量



今日の牛乳どんな味?

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場でいつも同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

牛乳は「農産物」!



未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか?



自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------

牛乳が届くまで

