6月の給食だより

島牧村学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
よくかんで食べよう！ ６月４日～１０日は歯と口の健康週間です。給食では、３日からの一週間、「よくかむ」ことを意識できる献立が登場します。かむ回数は1口30回が目安です。よくかんで食べましょう。 ★ ３日：かみかみサラダ　★ ６日：小魚アーモンド ★ ４日：れんこんと鶏肉の炒め物　★ ７日：むらさきいもチップス ★ ５日：もやしと茎わかめのサラダ				
3 ごはん みそ汁（豆腐とわかめ） さばのみそ煮 かみかみサラダ	4 ごはん 春雨スープ れんこんと鶏肉の炒め物 ほうれん草のナムル	5 ごはん みそ汁（小松菜と厚揚げ） 焼き魚（赤魚） もやしと茎わかめのサラダ	6 こぎつねうどん ひじき春巻き 小魚アーモンド	7 ソーセージピラフ コーンスープ 野菜コロッケ むらさきいもチップス
※小麦・乳・えび	※小麦	※小麦・乳	※小麦	※小麦・卵・乳
10 ごはん 豆腐のすまし汁 鶏そぼろ信田 キャベツサラダ	11 ごはん みそ汁（キャベツと油揚げ） 白身魚のフライ 大根サラダ	12 ごはん みそ汁（いもと玉ねぎ） メンチカツ わかめとツナのサラダ	13 塩ラーメン 焼き餃子（3個） 元気ヨーグルト	14 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル バナナ
※小麦・卵・乳	※小麦・卵・乳	※小麦・卵・乳	※小麦・卵・乳	※小麦・卵・乳・落花生
17 ごはん みそ汁（大根とわかめ） ちくわの磯辺揚げ（3個） ほうれん草の磯和え	18 黒糖パン 野菜スープ 若鶏のごま照り焼き 野菜サラダ	19 ごはん わかめスープ ホイコーロー 春雨サラダ	20 ミートソーススパゲティ コーンフライ ストロベリーゼリー	21 カレーライス ツナキャベツサラダ グレープフルーツ
※小麦・卵・乳	※小麦・卵・乳	※小麦・卵・乳	※小麦・乳	※小麦・乳
24 鮭わかめごはん みそ汁（玉ねぎと油揚げ） かつおフライ 白菜のなめ茸和え	25 ごはん コンソメスープ 味付きハンバーグ ハムコーンサラダ	26 ごはん みそ汁（豆腐と長ねぎ） チーズはんぺんフライ ブロッコリーのツナ和え	27 焼きそば にんじんしゅうまい（3個） 黄桃	28 ごはん 肉じゃが もやしの和風サラダ 青りんごゼリー
※小麦・卵・乳	※小麦・卵・乳	※小麦・卵・乳	※小麦・えび	※小麦

6月は期末テスト、中体連など行事が盛りだくさんです。外に出て活動する機会が多くなるので、体調管理に気をつけて頑張りましょう！
また、これからの時期は気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。せっけんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

目安は一口 30 回
しっかりよくかんで食べよう！

食事の時に一口何回くらいかんでいますか？よくかんで食べると、体に良いことがたくさんあります。よくかむことで満腹感が得られて肥満防止になるほか、だ液がよく出て食べ物と混ざり消化がよくなったり、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻すことでむし歯の予防にもなります。また、あごの筋肉を動かすことで脳の働きが活発になるといわれています。普段から意識してよくかんで食べるようにしましょう。

【今月の平均成分表示】

小学校		中学校	
エネルギー	:646kcal	エネルギー	:755kcal
たんぱく質	:24.1g	たんぱく質	:27.7g
脂質	:22.3g	脂質	:24.8g
炭水化物	:86.9g	炭水化物	:105.3g
食塩相当量	:2.3g	食塩相当量	:2.7g

※印はその日の給食で使用されている特定原材料（７品目）を表示しています。
｛落花生、そば、乳（乳製品）、卵、小麦、えび、かに｝
特定原材料とは特にアレルギー症状を起こしやすいとされる食品のことを言います。
牛乳については毎日給食で出ますので省略しています。

※材料の入荷等により、献立に変更が発生することもありますのでご理解願います。