

6月給食だより

梅雨入りが近づいています。これから夏にかけて気温と湿度が高くなり、蒸し暑く、過ごしにくい日が増えてきます。細菌の活動が活発になるので、食事の準備の前等には手洗いをしっかり行い、衛生には十分注意しましょう。



よく噛んで食べよう



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康と食べることは、とても密接な関係があります。とりわけ、「よく噛んで食べる」ことは、歯の健康だけでなく、体全体の健康を守ることにもつながっています。

消化を助け、食べすぎを防ぐ

よく噛むことで食べ物がより細かくなります。だ液がたくさん出てきて、食べ物とよく混ぜ合わせることで、胃等で行う消化を助けます。さらに、脳を刺激し、食べすぎの防止にもつながります。



歯並びや発声がよくなる

やわらかいものばかり食べていると、口のまわりの筋肉がきたえられず、歯並びにも影響が出ています。普段からよく噛んで、口のまわりの筋肉をきたえましょう。口のまわりの筋肉がきたえられることによって、発声もよくなります。



意識して噛みましょう

食べ物を口に入れたときに噛む回数を数えてみましょう。やわらかいものも、飲み込む前に「もう5回噛む」を意識してみましょう。一口で入れる食べ物をほどよい量に調整しましょう。

1、2、3
……30!



噛みごたえのある食品を取り入れましょう

よく噛む習慣を身に付けるために役立ちます。



6月は食育月間



食事の買い物や料理、家族と食べる楽しい食事、食事のマナー、食後の片付け等、身近な生活の中に、食育に関連することがたくさんあります。この機会に日頃の食事を見直し、ご家庭でも食育について考えてみましょう。



給食レシピ

紹介 「きりぼしだいこんのエスニックいため」(6/27の献立より)

【材料 (4人分)】

- 豚肉こま切れ 60g
- にんにく 1片
- ごま油 小さじ1/2
- 切り干し大根 15g
- にんじん 1/3本
- エリンギ 30g
- にら 1/4束

A 酒 大さじ1/2、醤油 大さじ1/2
オイスターソース 小さじ1/2、豆板醤 少々

【作り方】

- ① 切り干し大根をもどし、水気を固く絞って、食べやすい長さに切る。
- ② にんにくはみじん切り、にんじんは千切り、にらは3cmに切る。エリンギは短冊切りにする。
- ③ ごま油を熱してにんにくをいため、香りが出たら豚肉、切り干し大根、にんじん、エリンギ、にらを加えていためる。
- ④ Aの調味料で味付けする。

6月 よていこんだてひょう

高岡市立博労小学校



今月の給食目標：よくかんでたべよう

日	主食 牛乳	副食 (おかず)	赤の食品 (体をつくるもとになる)	黄の食品 (エネルギーのもとになる)	緑の食品 (体の調子を整えるもとになる)	エネルギー たんぱく質 脂質
1日 (木)	かみかみ献立 わかめごはん◇ ぎゅうにゅう▲	さけのしおやき こんにやくのきんぴら■ なめこのみそしる ミックスナッツ■	ぎゅうにゅう▲ わかめ◇ さけ ぶたにく みそ そらまめ ひよこまめ	ごはん ごま油 さとう ごま■ じゃがいも アーモンド■	にんじん たけのこ いんげん なめこ だいこん ねぎ	612kcal 29.5g 17.8g
2日 (金)	しょくパン▲ ぎゅうにゅう▲	プロックリーとベーコンのキッシュ▲● にまめ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう▲ ベーコン チーズ▲ たまご● ぶたにく きんときまめ	パン▲ サラダ油 さとう ワンタン	たまねぎ プロックリー マッシュルーム はくさい たまねぎ しめじ にんじん チンゲンサイ	619kcal 28.3g 20.8g
5日 (月)	こめこいりパン▲ ぎゅうにゅう▲	すどり きゅうりのしおもみ フルーツポンチ アーモンドこざかな■	ぎゅうにゅう▲ とりにく いわし	パン▲ でんぶん 油 じゃがいも さとう アーモンド■ ゼリー	しょうが にんじん ピーマン きゅうり キャベツ みかん もも パイナップル パナナ	698kcal 30.1g 20.2g
6日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	しろみさかなのマヨネーズやき● こまつなとなましいたけのひたし じゃがいもとだいこんのみそしる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう▲ しいら みそ	ごはん マヨネーズ● じゃがいも ゼリー	こまつな キャベツ しいたけ だいこん にんじん ねぎ	594kcal 25.6g 13.5g
7日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	えびシューマイ◆● バンサンスー マーボーどうふ	ぎゅうにゅう▲ えびシューマイ◆● ぶたにく みそ とうふ	ごはん はるさめ さとう ごま油 サラダ油 でんぶん	きゅうり にんじん コーン しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ	642kcal 23.0g 18.1g
8日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ひよこまめのあげがらめ あおなのゆばあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう▲ ひよこまめ ゆば こうやとうふ ぶたにく	ごはん でんぶん 油 さとう じゃがいも	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ いんげん	644kcal 20.7g 16.7g
9日 (金)	2/3 コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	オムレツ● ごまドレッシングあえ■ やきそば アップルシャーベットの	ぎゅうにゅう▲ オムレツ● ぶたにく	パン▲ さとう ごま■ ちゅうかめん サラダ油	きゅうり にんじん コーン たまねぎ キャベツ りんご	627kcal 24.1g 19.9g
12日 (月)	コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	コーンエッグ● キャベツとパインのサラダ ミネストローネ カシューナッツ■	ぎゅうにゅう▲ たまご● とりにく だいず	パン▲ サラダ油 さとう じゃがいも オリーブ油 カシューナッツ■	コーン キャベツ きゅうり パイナップル たまねぎ しめじ にんじん セロリ トマト いんげん	629kcal 28.0g 24.6g
13日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ぶたにくとしらたきのぴりからいため ほうれんそうのひたし じゃがいものみそしる メロン	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく みそ	ごはん さとう サラダ油 ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが いら しいたけ ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ メロン	604kcal 25.2g 15.6g
14日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	さわらのしおこうじやき はりはりあえ■ すきやきに ヨーグルト▲	ぎゅうにゅう▲ さわら ぎゅうにく とうふ ヨーグルト▲	ごはん さとう ごま■ じゃがいも ふ	キャベツ きりぼしだいこん こまつな にんじん はくさい ねぎ	683kcal 31.5g 18.4g
15日 (木)	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう▲	さばのカレーあげ ひじきのいりに◇ そうめんじる	ぎゅうにゅう▲ さば ひじき◇ ぶたにく だいず あぶらあげ	ごはん しょうしんこ でんぶん 油 サラダ油 さとう そうめん	にんじん コーン いんげん たまねぎ きくらげ ねぎ	718kcal 29.5g 28.0g
16日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ししゃものいしがきあげ●■ ゆかりあえ もずくととうふのみそしる◇ れいとうみかん	ぎゅうにゅう▲ ししゃも たまご● もずく◇ とうふ みそ	ごはん こむぎこ ごま■ 油	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ みかん	635kcal 25.1g 19.1g
17日 (土)	コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	とりにくのレモンソースかけ コーンポテト▲ やさいスープ ピーチシャーベットの	ぎゅうにゅう▲ とりにく ベーコン	パン▲ サラダ油 油 でんぶん さとう じゃがいも マーガリン▲	コーン しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ もも	636kcal 25.4g 24.2g
20日 (火)	高岡食19并献立 しろえびのかきあげどん◆● (ごはん) ぎゅうにゅう▲	(しろえびのかきあげ◆●) きゅうりとキャベツのしおもみ わかめのみそしる◇ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう▲ しろえび◆ だいず たまご● あぶらあげ わかめ◇ みそ	ごはん こむぎこ 油 さとう でんぶん ゼリー	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり だいこん はくさい しいたけ ねぎ	672kcal 21.8g 18.8g
21日 (水)	郷土食献立 ごはん ぎゅうにゅう▲	やきさば ほうれんそうとしめじのごまみそ■ ふときゅうりじる	ぎゅうにゅう▲ さば みそ あぶらあげ	ごはん ごま■ さとう	キャベツ ほうれんそう しめじ ふときゅうり たまねぎ にんじん	631kcal 29.2g 22.8g
22日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	がんものふくめに にらのごまあえ■ ぶたじる ほしブルー	ぎゅうにゅう▲ がんもどき ぶたにく みそ	ごはん さとう ごま■ さつまいも	キャベツ いら しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ ブルー	679kcal 22.7g 18.1g
23日 (金)	コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	あらびきウインナー フルーツあえ こめコシチュー▲	ぎゅうにゅう▲ ウインナー とりにく だいず だっしふんにゅう▲	パン▲ マーガリン▲ じゃがいも しょうしんこ	りんご パイナップル みかん もも パナナ レーズン にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	711kcal 28.2g 26.6g
26日 (月)	高岡コロッケ献立 しょくパン▲ ぎゅうにゅう▲	たかおかげんきコロッケ▲ やさいとベーコンのソテー たまごとコーンのスープ● チョコビーンズクリーム▲	ぎゅうにゅう▲ ベーコン たまご●	パン▲ コロッケ▲ サラダ油 でんぶん チョコビーンズクリーム▲	チンゲンサイ キャベツ あかピーマン コーン たまねぎ パセリ	678kcal 21.4g 35.2g
27日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	いわしのうめに きりぼしだいこんのエスニックいため だんごいりごまみそじる■ オレンジ	ぎゅうにゅう▲ いわし ぶたにく とうふ みそ	ごはん ごま油 しらたまだんご ごま■	にんにく きりぼしだいこん にんじん いら エリンギ ごぼう ねぎ オレンジ	627kcal 24.2g 15.6g
28日 (水)	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう▲	ショーロンポー やさいサラダ みそラーメン とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく みそ	ごはん さとう サラダ油 ちゅうかめん プリン	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ メンマ にんにく ねぎ	614kcal 18.2g 17.6g
29日 (木)	キーマカレー▲ (むぎごはん) ぎゅうにゅう▲	(キーマカレー▲) とうふハンバーグ くきわかめ◇ サラダ◇■	ぎゅうにゅう▲ とうふハンバーグ だいず くきわかめ◇ ぶたにく	むぎごはん サラダ油 ごま■	きゅうり にんじん コーン たまねぎ ピーマン	718kcal 29.6g 27.1g
30日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう▲	あかうおのたつたあげ きゅうりナムル かんこくふうにくじゃが■ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう▲ あかうお ぶたにく	ごはん でんぶん 油 ごま油 サラダ油 さとう じゃがいも ごま■ ゼリー	しょうが にんじん きゅうり にんにく たまねぎ あかピーマン しめじ ねぎ	696kcal 24.7g 18.5g

☆都合により献立を変更する場合があります。

☆食物アレルギー対応のため、次の食品が含まれる献立名と食品名の横に、次の印を付けました。参考にしてください。

卵 … ●、乳 … ▲、種実類 … ■、エビ・カニ・イカ・タコ・貝 … ◆、わかめ・ひじき・青のり・もずく…◇