

6月の予定献立表

市川市立第七中学校

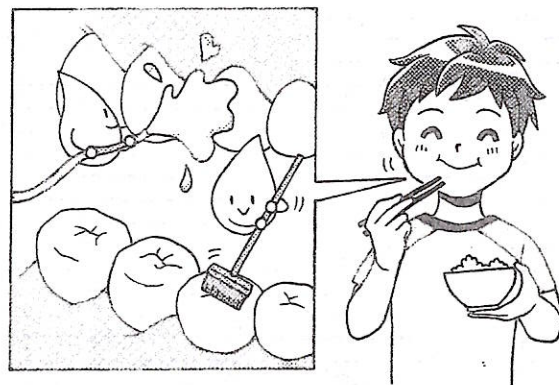
行事等	日	曜	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート
	3	月	○	ドライカレー	ひじきのマリネ ヨーグルト和え
かみかみ献立	4	火	○	むぎはん 麦ご飯	かみかみかき揚げ丼(具) 小松菜と豆腐のみそ汁 中華きゅうり 黒糖大豆
	5	水	○	わかめご飯	たま玉ねぎとかぼちゃのスープ チキンナゲット ヨーグルト
	6	木	○	スパゲティ	ミートソース(具) イタリアンサラダ フルーツ白玉
	7	金	○	ごぼうピラフ	パンプキンポタージュ ささみフライ コールスローサラダ
	10	月	○	むぎはん 麦ご飯	すき焼き丼(具) ビーフンスープ 野菜チップ メロン
	11	火	○	ごはん	ごもく に ちくさや いそかあ れいとう 五目うま煮 干草焼き 磯香和え 冷凍みかん
	12	水	○	むぎはん 麦ご飯	カレー豆腐 春雨サラダ キャロットゼリー
	13	木	○	きなこ揚げパン	ポークビーンズ グリーンサラダ
県民の日献立	14	金	○	ごはん	だいこん じり 大根のそぼろ汁 いわしのかば焼き 中華くらげ 冷凍みかん
	17	月	○	コーン茶飯	さつま汁 ピーマンの肉詰め ごま和え
	18	火	○	タコライス	あおさ汁 かぼちゃ蒸しパン
	19	水	○	ごはん	まーぼー豆腐 だいごいも どうみょう ちゅうかあ 麻婆豆腐 大学芋 豆苗の中華和え
	20	木	○	ちゅうかめん 中華麺	あんかけ焼きそば(具) アメリカンドッグ ひじきとツナのサラダ さくらんぼ
	21	金	○	キムたくご飯	トック じゃが餅 小夏
	24	月	○	むぎはん 麦ご飯	ハヤシライス(具) ごまドレサラダ 色が変わるあじさいフルーツポンチ
	25	火	○	ごはん	にくだんご うまに や なつどうあ れいとう 肉団子の旨煮 焼きししゃも 納豆和え 冷凍みかん
	26	水	○	ごはん	なまあ にく みそに のりあえ お麩のラスク
	27	木	○	アーモンドトースト	ポトフ かみかみサラダ 小夏
	28	金	○	えだまめ 枝豆ピラフ	やさい スープ スコッチエッグ あお 野菜スープ スコッチエッグ 青のりポテト

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

給食だより



よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出でます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

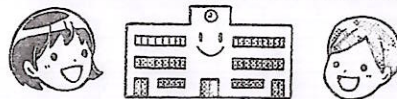
食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食べることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症になりにくい体をつくることができます。



6月は食育月間

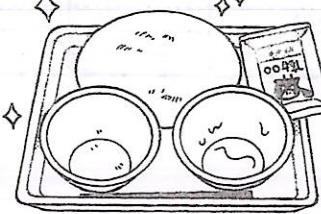
毎年6月は食育月間です。食育は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。自分の生活をふり返り、「食」について考えてみましょう。



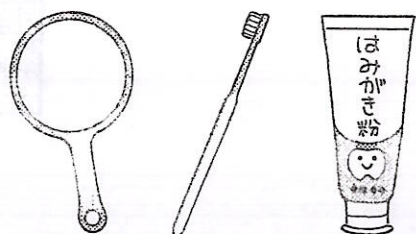
環境月間

残さず食べて食品ロスを削減

まだ食べられるのに捨てられる食品のことを「食品ロス」といいます。食べ残しはごみになってしまうので、残さず食べるようにしましょう。また、野菜の皮などを捨てずに使う、弁当などを買う時は期限の近いものを選ぶことなども、食品ロス削減につながります。



食べた後の歯みがきが大切



食べた後に口の中を清潔にしておかないと、口の中の細菌が食べかすに含まれる糖分を利用して、歯こうをつくりまわります。歯こうの中の細菌が、糖分を酸にかえて歯をとかすことで、むし歯になります。むし歯を予防するには、食べた後に、みがき残しがないようにしっかり歯みがきをすることが大切です。