

給食だより 6月号

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？ また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

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）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける

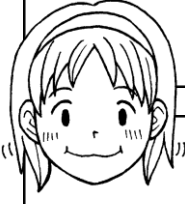


脳の働きを活性化する

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。

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ため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する



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。

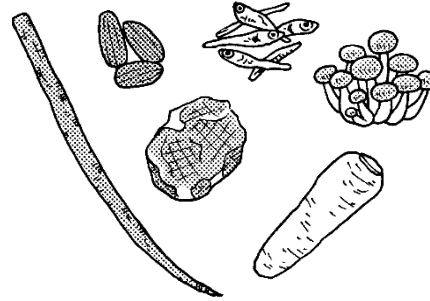
かむことと脳の関係とは？



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。



給食に登場！ かみごたえのある食品で かむ力アップ



学校給食では「かみかみ献立」として、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

かまない子が増えています！

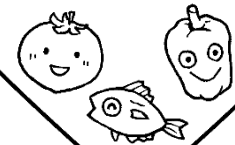
みなさんは、よくかんで食事をしていませんか？ やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力が衰えてしま



ます。よくかむことは、肥満を防いだり脳の働きをよくしたりするなど健康に深くかかわっています。

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

自分たちの食生活を見直しましょう。



食中毒が増える時期です

高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

サルモネラ

おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなので取り扱いに注意しましょう。手洗いやうがいを忘れずに！

ヒスタミン

おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べないように！

カンピロバクター

とり肉が原因となることが多いようですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。

腸管出血性大腸菌

O157がよく知られています。食品の十分な加熱（75℃1分以上）をすることや生肉などを食べないなどの注意が必要です。



食中毒予防の基本は手洗いです！

令和4年度

6がつ よていこんだてひょう



市川市立行徳小学校



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ごはん		米			604 kcal
	チンジャオロース	○	ぶたにく	なたね油・ごま油・さとう	ピーマン・たけのこ・たまねぎ	20.4 g
	パンサンスー		ハム・わかめ	ごま油・ごま・はるさめ	にんじん・きゅうり	20.9 g
2 木	おふのラスク			おふ・さとう・バター		1.9 g
	とりめし		とりにく・あぶらあげ	米・なたね油・さとう	えだまめ・ごぼう・にんじん	594 kcal
	ホッケのしおやき	○	ホッケ		だいこん	34.0 g
	かきたまじる		たまご・とうふ	かたくりこ	えのき・にんじん・こまつな	22.0 g
3 金	いちごヨーグルト		ヨーグルト			2.7
	ごはん+やさしいふりかけ			米		604 kcal
	みそかつ	○	ぶたにく	さとう・パンこ・なたね油		26.4 g
	はるさめスープ		とりにく・とうふ	はるさめ・ごま油	はくさい・とうもろこし・たけのこ・にんじん	19.4 g
6 月	オレンジ				オレンジ	1.9
	ごはん		米			683 kcal
	ロコモコ(ぐ)	○	ぶたひきにく・とうふ・たまご	なたね油・ながいも・パンこ	たまねぎ・キャベツ・トマト・きゅうり	24.2 g
	2しよくチップス			なたね油・さつまいも	にんじん	24.1 g
7 火	ミルメークココア			ミルメーク		1.0 g
	ジャージャーめん		ぶたひきにく・だいず・みそ	ちゅうかめん・なたね油	たまねぎ・にんじん・たけのこ	606 kcal
	ちゅうかきゅうり	○	さとう・ごま油		きゅうり	27.4 g
	わかめスープ		とりにく・とうふ・わかめ	さとう	ねぎ・にんじん・えのき	19.7 g
8 水	ひとくちぶどうゼリー			ぶどうゼリー		2.7 g
	ごはん		米			706 kcal
	おやこどん(ぐ)	○	とりにく・たまご	さとう・かたくりこ	たまねぎ・エリンギ・みつば	24.3 g
	いそあえ		のり		もやしこまつな・にんじん・えのき	20.4 g
9 木	スコーン(はちみつ)		牛乳	こむぎこ・さとう・バター		1.9 g
	ごはん+カレーふりかけ		ちりめんじゃこ	米・なたね油	たまねぎ・にんにく	634 kcal
	11びきのねこのコロクッ	○	ぶたひきにく	じゃがいも・パンこ・こむぎこ	たまねぎ	19.5 g
	ツナサラダ		ツナ・きわかめ	なたね油・さとう・ごま	にんじん・きゅうり・キャベツ・コーン	20.8 g
10 金	れいとうパイン				パイナップル	1.6 g
	ごはん		米			624 kcal
	ジャーチャーンドウ	○	ぶたにく・なまあげ	なたね油・ごま油・さとう	ほししいたけ・にら・にんじん・たまねぎ	23.0 g
	はるさめサラダ		ゆきふた	はるさめ・ごま油・ごま	キャベツ・もやし・にんじん・きゅうり	18.8 g
13 月	みかんゼリー		アガー	さとう	みかん	1.9 g
	ごはん		米			608 kcal
	ぶたどん(ぐ)	○	ぶたにく	なたね油・さとう・しらたき	にんじん・たまねぎ・えだまめ	25.5 g
	れんこんサラダ			マヨネーズ・ごま・さとう	れんこん・きゅうり・キャベツ	17.1 g
14 火	きなこしらたま		きなこ	しらたま・さとう		1.8 g
	ココアあげパン			コッパン・さとう・なたね油		624 kcal
	にくだんごスープ	○	ぶたひきにく・とうふ	はるさめ・ながいも・かたくり	はくさい・にんじん・ねぎ・しょうが	20.7 g
	マカロニサラダ		ハム	マヨネーズ・マカロニ	にんじん・きゅうり・キャベツ・コーン	27.6 g
16 木	チャーハン		ゆきふた・たまご	米・なたね油・ラード	チンゲンサイ・ねぎ・にんにく・しょうが	581 kcal
	あげぎょうざ	○	ぶたひきにく・とうふ・おから	なたね油	にら・はくさい・しょうが	16.8 g
	ナムル			ごま油・なたね油・さとう	ほうれんそう・もやし・にんじん	20.6 g
	ゆうばりメロンゼリー			メロンゼリー		1.6 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
17 金	ごはん			米		611 kcal
	さばのパーベキューやき	ジョア	さば	さとう	にんにく・しょうが	23.7 g
	なまあげのにくみそに		なまあげ・だいず・みそ	なたね油・さとう・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・たけのこ・いんげん	16.1 g
18 土	きりぼしだいこんのちゅうかあえ		ハム	ごま油・ごま・さとう	だいこん・きゅうり・もやし	1.7 g
	ごはん			米		620 kcal
	ポークカレー	○	ぶたにく	なたね油・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが	19.1 g
	コールスローサラダ			なたね油・さとう	キャベツ・きゅうり・コーン	14.1 g
21 火	フルーツポンチ			さとう	みかん・パイナップル・もも	1.5 g
	ふわとろオムライス		とりにく・たまご	米・オリーブ油	たまねぎ・にんじん・ピーマン・コーン	627 kcal
	いかのリングフライ	○	いか		パンこ・こむぎこ・なたね油	26.2 g
	ジュリアンスープ		ぶたにく・ベーコン		たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	23.4 g
22 水	ごはん			米		618 kcal
	ビビンバ(ぐ)	○	ぶたひきにく・だいず・たまご	ごま油・さとう・ごま	ほうれんそう・もやし・にんじん	25.8 g
	キムチスープ		ぶたにく・やきとうふ・にぼし	しらたき	はくさい・ねぎ・もやし・にんじん	18.5 g
	ぶどうゼリー			クールゼリーのもと	ぶどうジュース	2.3 g
23 木	あさりスパゲティ		あさり・ベーコン	スパゲティ	マッシュルーム・たまねぎ・にんじん	626 kcal
	チキンパスタ	○	とりにく・ベーコン	オリーブ油・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・にんにく・コーン	20.6 g
	チョコレートケーキ		たまご・牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう		24.6 g
						2.5 g
24 金	ごはん+のりのつくだに		のり	米・さとう		580 kcal
	さけのコーンフレークあげ	○	さけ・みそ	コーンフレーク・なたね油		25.9 g
	サラミのサラダ		サラミ	なたね油・さとう	にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン	17.5 g
	さくらんぼ				さくらんぼ	1.5 g
27 月	じゃこガーリックライス		ちりめんじゃこ	米・オリーブ油	にんにく・しょうが・パセリ	648 kcal
	ローストチキン	○	とりにく	マーレード	しょうが	21.1 g
	ポテトサラダ			マヨネーズ・じゃがいも	きゅうり・コーン	22.0 g
	ガリガリくん(ソーダ)			ガリガリくん		2.4 g
28 火	ハムチーズトースト		ハム・チーズ	食パン		608 kcal
	くまさんのポトフ	○	ぶたにく・ベーコン	なたね油・じゃがいも	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ごぼう	24.9 g
	りんごのゼリー		アガー	さとう	りんご	22.3 g
						2.6 g
29 水	ターメリックライス			米		643 kcal
	チリコンカン	○	ぶたひきにく・だいず	なたね油・こめ	たまねぎ・いんげん・にんじん・しょうが	21.1 g
	フレンチきゅうり			なたね油・さとう	きゅうり	20.9 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト・なまクリーム	はちみつ	バナナ・みかん・パイナップル・もも	1.5 g
30 木	わかめごはん		わかめ	米		648 kcal
	えんぴつのでんぶら	○	ポークワラック	はるまきのかわ・なたね油		24.9 g
	にくどうふ		ぶたにく・やきとうふ	なたね油・さとう・しらたき	しめじ・たまねぎ・ねぎ・にんじん	24.9 g
	ぶどうグミ			ぶどうグミ		2.6 g



今月は、給本にてぐるメニューをとりました。またガリガリ君は、給食用ですので、スーパーには売っていません。どんなふうにてでくのかな? どうぞお楽しみに♪

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
栄養量の基準値	650kcal	27.0g	19.6g	2.0g
6月 平均値	624kcal	23.6g	20.7g	2.0g