

給食だより 6月

梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。
 ①菌をつけない（手洗いと台所の衛生）、②菌を増やさない（早めに食べきる）、
 ③菌をやっつける（十分に加熱して食べる）の食中毒予防の3原則をしっかり守ることが大切です。栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です!

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活をふり返る機会にしていだけましたら幸いです。

食育月間

ふり返ってみよう!
 毎日の食生活

1 
 朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?

2 
 好ききらいをしないで食べていますか?

3 
 できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?

4 
 食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にしていますか?

5 
 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?

6 
 家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?

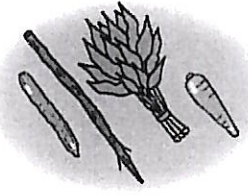
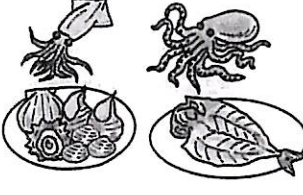
7 
 食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

「よくカメ、KAME、かめ」献立



今月はよくかんで食べることを意識した献立「カミカミメニュー」がたくさん登場します。カミカミメニューはかたいものばかりではありません。野菜をいつもより大きめに切るだけでもかむ回数は増えます。下のイラストの食材や献立表の上にある『よくカメ、KAME、かめ』マークを目印に、よくかむ習慣を身に付けてほしいと思います。

かみごたえのある食べ物

野菜(大きめにカット)	乾物を使う	シーフード
		
きゅうり、ごぼう、 空心菜、にんじん	乾燥大豆、かんばん こんぶ、煮干し、するめ	いか、たこ、 貝類、あじの開き

現代人はかむ回数が少なくなっている

現代人は、かむ回数が少なくなっています。忙しく過ごすことが多くなり、食べる時間を節約するようになり、かむ回数が少なくてすむようにやわらかい食べ物で食事をするようになったからです。研究によると、現代人の咀嚼(かむこと)回数は、弥生時代と比べて1/6、100年前より半分になったと言われています。みなさんは食べるときにかむ回数を数えたことがありますか。一口30回以上かむと良いと言われていますが、意外と、30回かむのは大変で時間がかかることに驚くと思います。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

かみかみ・ぴかぴか週間行います!

6月22日(水)~24日(金)に、ヘルシー委員会「かみかみ・ぴかぴか週間」を行います。丈夫なからだを作るために、給食を良くかんで食べ、できるだけ残さず、きれいに食べましょう!



6月の予定献立表



令和4年度

今月の目標・・・骨や歯を丈夫にしよう

市川市立曾谷小学校

日	曜日	こんだて		牛乳	血や骨、肉をつくる食品 (色のグループ)	熱ゆかになる食品 (色のグループ)	体の調子を整える食品 (色のグループ)	栄養量			
		おかず(主菜)	デザート(牛乳)					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g
1	水	ごはん なまあげのにくみそに あげきょうざ ちゅうかきゅうり		○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ なまあげ	こめ さとう あぶら じゃがいも きょうざのかわ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きやいんげん にんにく しょうが キャベツ ねぎ きゅうり	700	27.4	25.0	2.2
2	木	はちみつレモントースト カヴァルマヌ(フルガリアのマトにのみ) ひじきとパプリカのサラダ		○	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく だいす うすらたまご チーズ ひじき ツナ	パン はちみつ さとう バター あぶら じゃがいも	レモン にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん パプリカ トマト ピーマン セロリ キャベツ	654	25	26.2	2.3
3	金	キムチごはん たまごわかめのスープ あげいも		○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす たまご わかめ とうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぶん こむぎこ じゃがいも	しょうが にんじん はくさい こまつな チンゲンサイ ねぎ にんにく しいたけ	642	21.3	18.4	2.3
6	月	ごはん かみかみかきあげだん(☆) さつまじる メロン		○	ぎゅうにゅう さきいか だいす くわかめ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ こめこ でんぶん あぶら さとう さつまいも	にんじん みつば たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ メロン	690	25.4	18.1	2.7
7	火	ごはん とりだんごはくさいのスープ さばのぶなかぼし ごまあえ		○	ぎゅうにゅう さば ぶたにく だいす たまご とうふ	こめ ごま さとう でんぶん はるさめ	こまつな もやし にんじん しょうが ねぎ はくさい	602	24.2	22.7	2.6
8	水	ごはん まーぼーどうふ じゃがたこやき		○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ みそ ペーコン たこ たまご あおのり	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ マヨネーズ	にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ にら しょうが	697	27.1	22.9	2.1
9	木	ちゅうかめん みそラーメン(☆) とりのからあげ みずなサラダ あじさいフルーツポンチ		○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ なると とりにく	ちゅうかめん あぶら ごま バター こめこ さとう	にんじん もやし こまつな キャベツ コーン ねぎ にんにく しょうが しなかく もやし みずな ミニトマト みかん バイン もも バナナ レモン	698	30.6	19.0	3.2
10	金	ひじきごはん とうふのふわふわあげ いそかあえ くろみつゼリー		○	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ とうふ さけ しらす たまご のり きなこ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	にんじん たけのこ しょうが ねぎ レモン こまつな えのき	611	26.1	23.3	2
13	月	ごはん シーフードカレー(☆) ひじきのマリネ りんごゼリー		○	ぎゅうにゅう えび いか ほたて だいす チーズ ヨーグルト ハム ひじき	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター さとう ごま	しょうが たまねぎ にんにく にんじん きゅうり だいこん りんご	667	21	17.7	2.9
14	火	ごはん のりつくだに ABCスープ いわしのスペシャルソースがけ メロン		○	ぎゅうにゅう のり いわし ペーコン ひよこまめ	こめ でんぶん あぶら さとう マカロニ	トマト パセリ りんご にんにく トマト たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン メロン	637	23.6	19.0	2.1
16	木	ごはん ジャーチャンどうふ ビーマンのにくづめ わかめときゅうりのナムル		○	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とうにゅう わかめ	こめ あぶら さとう でんぶん パンこ こむぎこ ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら しいたけ たけのこ ピーマン きゅうり	628	26.6	22.4	2.1

日	曜日	こんだて		牛乳	血や骨、肉をつくる食品 (色のグループ)	熱ゆかになる食品 (色のグループ)	体の調子を整える食品 (色のグループ)	栄養量			
		おかず(主菜)	デザート(牛乳)					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g
17	金	ガーリックライス キャベツとペーコンのキャッシュ やきにくサラダ さくらんぼ		○	ぎゅうにゅう とりにく だいす ペーコン たまご チーズ ぶたにく	こめ むぎ バター じゃがいも あぶら さとう なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん こねぎ キャベツ しょうが きゅうり さくらんぼ	609	26.4	23.4	2.4
20	月	ごはん ちゅうかどん(☆) はるさめスープ あんにくどうふ		○	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うすらたまご なると とりにく とうふ	こめ あぶら でんぶん はるさめ さとう	たまねぎ はくさい ねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ たけのこ しょうが こまつな みかん	621	25.7	16.0	2.4
21	火	ごはん キャベツとだいにんのみそしる さけのみそマヨネーズやき にくみそあえ		○	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ ぶたにく	こめ マヨネーズ さとう あぶら	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ だいこん ねぎ もやし ほうれんそう	624	29.7	22.7	2.4
22	水	ごはん にくだんごのうまに いもかりんどう		○	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす とうにゅう うすらたまご	こめ あぶら パンこ じゃがいも さとう でんぶん さつまいも ごま	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん	678	22.3	20.4	1.3
23	木	きなこあげパン わんたんスープ かみかみサラダ メロン		○	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいす ちりめんじゃこ	パン さとう あぶら ワフタンのかわ でんぶん じゃがいも マヨネーズ	ねぎ しょうが こまつな にんじん もやし しなかく きゅうり キャベツ コーン メロン	624	20.7	24.1	2.2
24	金	ちゅうかまぜごはん だいすとじゃこのかきあげ ごしきあえ にんにくゼリー		○	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり だいす ちりめんじゃこ ハム	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ でんぶん	しょうが ねぎ しいたけ たけのこ にんじん こまつな えだまめ うめ もやし ほうれんそう	205	22.2	17.3	2.2
27	月	ごはん ハヤシライス(☆) くわかめのサラダ ヨーグルトあえ		○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ しろいんげんまめ ツナ くわかめ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター さとう ごま なまクリーム	セロリ しょうが たまねぎ にんにく にんじん きゅうり キャベツ コーン もも パナナ みかん	271	22.1	18.0	2.2
28	火	ごはん じゃがたきみそ なっとうあえ おのりラスク		○	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう のり かつおぶし	こめ こんにゃく じゃがいも あぶら さとう さとう バター	たまねぎ はくさい こまつな にら にんじん ほうれんそう	657	26.1	20.3	1.6
29	水	ごはん てづくりエゴシリかけ むらくもスープ チキンナゲット キャベツひじきサラダ		○	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく たまご とうふ とりにく だいす かにかま ひじき	こめ さとう マロニー あぶら でんぶん こめこ	にんじん ねぎ たまねぎ にんにく キャベツ	664	31.6	23.1	2.4
30	木	きのこクリームスパゲティ イタリアンサラダ かぼちゃマフィン		○	ぎゅうにゅう ペーコン だいす とうにゅう チーズ サラミ わかめ たまご	スパゲティ あぶら こめこ さとう こむぎこ なまクリーム	しめじ えのき まいたけ ほうれんそう マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ きゅうり キャベツ トマト レモン かぼちゃ	608	20.6	25.9	2.2
栄養量の基準値								650	18~32	18.3~22	2.0g未満
6月の平均値								609	25.0	21.2	2.3

※ 以上のように予定しておりますが、食材料等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 給食当番が終わったら、白衣等を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけ、補修(必要な場合)をよろしくお願いいたします。