

今月のテーマ①・・・よくかんで食べよう

小学校中学年と中学生の
一食あたりの上：エネルギー量、下：食塩相当量を
それぞれkcal、gで表示しています。

曜日	月	火	水	木	金						
エネルギー	599 kcal		648 kcal		624 kcal		649 kcal		715 kcal		
食塩相当量	2.2 g		2.3 g		2.3 g		2.0 g		3.6 g		
献立と配膳の図	今月の予定 1日(木) 粟生津小6年なし、分水中なし 2日(金) 粟生津小6年なし 5日(月) 分水北小、島上小なし 6日(火) 吉田南小3年・4年なし 7日(水)～8日(木) 吉田小6年なし 9日(金) 分水北小1年・2年なし つぼめの給食 		6月は 食育月間 <p>食育では、心と身体の健康を目指し、食を営む力を育むことを目的に取り組んでいます。</p> <p>Instagramの給食を見ながら、ぜひご家族で給食のお話をしてみるのはいかがですか？</p>		1日 小 600 kcal 2.9 g 中 733 kcal 3.8 g キャベツの中華サラダ 焼きぎょうざ 2個 ゆで中華めん しょうゆラーメンスープ 牛乳 豚肉 わかめ なたと 焼き餃子		2日 小 611 kcal 1.9 g 中 748 kcal 2.3 g きゅうりのピリ辛和え 焼肉風炒め ごはん 車心のみそ汁 牛乳 鶏肉 みそ 豚肉				
あかの食品	牛乳 豚肉 わかめ なたと 焼き餃子		牛乳 鶏肉 みそ 豚肉		牛乳 豚肉 わかめ なたと 焼き餃子		牛乳 鶏肉 みそ 豚肉		牛乳 鶏肉 みそ 豚肉		
きいろの食品	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま油		ごはん マカロニ じゃがいも 米油 パン粉 大豆油 赤いんげん豆		ごはん でんぷん じゃがいも 大豆油 さとう 米油 はるさめ ごま油		ごはん じゃがいも でんぷん 大豆油 さとう 米油		ごはん 車麩 じゃがいも 米油 さとう でんぷん ごま油		
みどりの食品	長ねぎ にんじん えのきたけ ごぼう さやいんげん きくらげ 切干大根 こまつな もやし だけのこ		コーン たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト グリンピース きゅうり		キャベツ にんじん こまつな 長ねぎ しょうが たまねぎ グリンピース きくらげ きゅうり もやし		長ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン 梅		にんじん 長ねぎ えのきたけ こまつな たまねぎ ひまわり しょうが にんにく きゅうり		
かみかみ週間											
献立と配膳の図	切干しナムル いかみかみ丼の具 ごはん めかぶのみそ汁		ビーンズサラダ チキンカツ 茎わかめとコーンのピラフ ミネストローネ		きくらげと春雨のサラダ 酢豚 ごはん キャベツのみそ汁		梅和え いわしの蒲焼き ごはん わかめのみそ汁		パン用ぬるチーズ 小松菜とエリンギのソテー ローストチキン 米粉丸パン ブロッコリーの豆乳スープ		
あかの食品	牛乳 めかぶ 油揚げ みそ 豚肉		牛乳 わかめ レバー入りウインナー 鶏肉 ひよこ豆 ハム		牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 レバー入りウインナー		牛乳 わかめ 豆腐 油揚げ みそ いわし 青のり ハム		牛乳 ベーコン レンズ豆 豆乳 鶏肉 レバー入りウインナー チーズ		
きいろの食品	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま油		ごはん マカロニ じゃがいも 米油 パン粉 大豆油 赤いんげん豆		ごはん でんぷん じゃがいも 大豆油 さとう 米油 はるさめ ごま油		ごはん じゃがいも でんぷん 大豆油 さとう 米油		米粉パン 米油 じゃがいも ルウ		
みどりの食品	長ねぎ にんじん えのきたけ ごぼう さやいんげん きくらげ 切干大根 こまつな もやし だけのこ		コーン たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト グリンピース きゅうり		キャベツ にんじん こまつな 長ねぎ しょうが たまねぎ グリンピース きくらげ きゅうり もやし		長ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン 梅		マッシュルーム ブロッコリー にんじん たまねぎ パセリ こまつな エリンギ コーン		

6月4日から10日は
歯と口の健康週間

「歯と口の健康週間」に合わせ、5日～9日を「かみかみ週間」としました！

歯と口の健康について

歯や口の中が健康な人は、元気で過ごせる時間が長いことがわかってきています。しかし、大人の歯は、一度失ってしまえば、もう生えてきません。そのため、歯のお医者さんは、1本の歯は、100万円の価値があると考えているとも言われています。いつまでも丈夫な歯で、口の健康を保つためにどんなことができるでしょうか？

**** **口や歯が健康であるためにできること** ****

給食レシピ紹介

きりぼ 切干しナムル

【材料】4人分
 きりぼ 12g
 切干大根 4枚
 小松菜 4枚
 にんじん 20g
 もやし 1/2袋
 ごま油 小さじ2
 しょうゆ 小さじ1
 酢 小さじ1と1/2
 食塩 少々
 さとう 少々

【つくりかた】
 ① 切干大根は水で軽く洗う。
 ② 小松菜は2cmくらいのざく切り、にんじんは細切りにする。
 ③ 食材をゆでて、調味料と混ぜて、冷蔵庫で冷やしたら完成。

歯ごたえのある食感をたのもう！

姿勢をよくする よくかんで食べる

歯ごたえのある食べ物を食べる

食後の歯みがき

姿勢がわるいと、お腹が圧迫されて、呼吸がしにくくなるため、口呼吸になりやすく、口が渇きやすくなり、虫歯や歯周病になりやすいと言われています。授業中に集中力を保つためにも、姿勢をよくすることが大切です。

だ液の働き

食べかすを落とす
 消化を助ける
 味を感じる
 菌の増殖を抑える
 歯の表面を修復する

よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

今月のテーマ②・・食中毒予防・手洗いのしかた

小学校中学年と中学生の
一食あたりの上：エネルギー量、下：食塩相当量を
それぞれkcal、gで表示しています。

曜日	月	火	水	木	金
	12日	13日	14日	15日	16日
エネルギー	小 585 kcal 中 737 kcal	小 604 kcal 中 737 kcal	小 612 kcal 中 737 kcal	小 685 kcal 中 814 kcal	小 571 kcal 中 789 kcal
食塩相当量	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 3.0 g	小 2.7 g 中 3.4 g
献立と配膳の図	中学のみミニフィッシュ 切干しごまサラダ 豚肉のバ・バ・キューソース ごはん 豆腐のみそ汁	ミディトマト1個 あさり入りわかめスープ ピピンバ(麦ごはん、豚肉炒め、もやしナムル) ごはん 高野豆腐の卵とじ煮	なめだけ和え しらすとりののりかけ ごはん 高野豆腐の卵とじ煮	メロン スッキーニのパペロンソテー 米粉めん 大豆入りミートソース	大豆とひじきのごまサラダ 鯛の塩焼き ごはん みそワントンスープ
あかの食品	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 ハム ミニフィッシュ	牛乳 わかめ 豆腐 あさり 豚肉	牛乳 高野豆腐 豚肉 鶏卵 しらす かつお節 のり	牛乳 豚肉 大豆 パーコン	牛乳 豚肉 わかめ みそ 鯛 大豆 ひじき
きいろの食品	ごはん さとう ごま ごま油	麦ごはん マロニー さとう 米油 ごま油 ごま	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま油 ごま	米粉めん 米油 ルウ オリーブ油	ごはん ワンタン 米油 さとう ごま油
みどりの食品	にんじん だいこん こまつな 長ねぎ りんご にんにく レモン 切干大根 きゅうり キャベツ	えのきたけ にんじん 長ねぎ しょうが にんにく ぜんまい ししいたけ ほうれん草 もやし コーン ミディトマト	たまねぎ にんじん ししいたけ きぬさや こまつな キャベツ もやし なめだけ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが もやし セロリ パセリ スッキーニ コーン メロン	キャベツ にんじん 長ねぎ ししいたけ たけのこ しょうが にんにく きゅうり
	19日	20日	21日	22日	23日
エネルギー	小 666 kcal 中 729 kcal	小 678 kcal 中 778 kcal	小 603 kcal 中 737 kcal	小 589 kcal 中 769 kcal	小 622 kcal 中 844 kcal
食塩相当量	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 3.1 g	小 2.8 g 中 3.7 g
献立と配膳の図	「減塩愛ディア献立」の日 きのこの煮びたし 揚げさばのごまソースかけ ごはん 沢煮焼	カリポリきゅうり 肉団子のもち米蒸し2個 五目あんかけ丼(麦ごはん) ごはん 玉子スープ	しょうゆフレンチ ハンバーグ ねぎソースかけ ごはん 玉子スープ	わらび入り即席和え いかのかりん揚げ ごはん なす入りけんちん汁	中学のみスライスチーズ キャベツのサラダ 白身魚フライソースかけ 横割り丸パン コンソメスープ
あかの食品	牛乳 豚肉 かまぼこ さば	牛乳 豚肉 かまぼこ なたと 肉団子	牛乳 鶏卵 ハンバーグ ハム	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉 いか 塩昆布	牛乳 パーコン 大豆 タラ チーズ
きいろの食品	ごはん はるさめ でんぷん 大豆油 さとう ごま ごま油	麦ごはん もち米 米油 でんぷん ごま油 さとう	ごはん じゃがいも でんぷん さとう 米油	ごはん ごま油 でんぷん 米粉 大豆油 ごま	丸パン じゃがいも パン粉 大豆油 米油
みどりの食品	たけのこ にんじん えのきたけ ごぼう 長ねぎ しめじ ししいたけ エリンギ こまつな キャベツ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし たけのこ こまつな ししいたけ きくらげ きゅうり	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ ほうれん草 もやし コーン	だいこん ごぼう にんじん なす 長ねぎ たくあん きゅうり キャベツ わらび	にんじん こまつな コーン たまねぎ キャベツ きゅうり
	26日	27日	28日	29日	30日
エネルギー	小 580 kcal 中 857 kcal	小 666 kcal 中 701 kcal	小 699 kcal 中 844 kcal	小 697 kcal 中 857 kcal	小 573 kcal 中 701 kcal
食塩相当量	小 1.9 g 中 2.3 g	小 3.2 g 中 3.8 g	小 2.0 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.3 g	小 1.7 g 中 2.1 g
献立と配膳の図	のりとアーモンドの和え物 いわしのしょうが煮 ごはん じゃがいものみそ汁	さくらんぼゼリー チーズ入り福神和え 麦ごはん チキントマトカレー	おひたし レバーとポテトの揚げがらめ ごはん 鶏しおスープ	きゅうりのかおり和え 子持ちししゃもフライ ソフトめん ジャージャー麺用肉みそあん	磯香和え あじのみりん焼き ごはん ピリ辛豚汁
あかの食品	牛乳 油揚げ みそ いわし のり	牛乳 鶏肉 豆乳 チーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚レバー かつお節	牛乳 豚肉 大豆 みそ 子持ちししゃも	牛乳 豚肉 みそ 大豆 あじ のり
きいろの食品	ごはん じゃがいも アーモンド さとう	麦ごはん じゃがいも 米油 ルウ ごま油 さくらんぼゼリー	ごはん でんぷん じゃがいも 大豆油 さとう	ソフトめん 米油 さとう でんぷん 大豆油 パン粉	ごはん じゃがいも ごま油
みどりの食品	たまねぎ にんじん 長ねぎ しめじ こまつな しょうが ほうれん草 キャベツ	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく キャベツ 福神漬 きゅうり	にんにく しょうが にんじん ごぼう 長ねぎ こまつな だいこん キャベツ もやし	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ たけのこ ししいたけ しょうが にんにく きゅうり 青じそ	だいこん ごぼう にんじん たまねぎ 長ねぎ にんにく ほうれん草 もやし

食中毒予防の3原則

つけない



手には雑菌がついて
います。石けんでしっかり
手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできる
だけ早く冷蔵庫に入れ、
早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方
法です。特に、肉は中心
までよく加熱しましょう。

Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい?

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。

洗い残しの多い部分



手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。

今月の予定

13日(火)~14日(水) 吉田中、分水中なし
20日(火) 吉田中なし
21日(水) 分水北小5年なし、吉田中、分水中なし
22日(木) 分水北小5年なし
28日(水)~29日(木) 島上小5年なし

食事の前に手をピカピカにしよう!

