

育だより(1)

燕市西部学校給食センター TEL 0256 (77) 8844 FAX 0256 (77) 8845

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。

今月のテーマ①・・よくかんで食べよう



## 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、



### 歯と口の健康について

曲月常 1005

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、一度失ってしまうと、もう生えてきません。そのため、歯のお医者さんは、一本の 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?

# 食

### 老明度

ざいりょう にんぶん【材料】4人分 きりほだいこん 切干大根

小松菜 4枚

にんじん 20 g 1/2袋 もやし ごま油 小さじ2 小さじ1 しょうゆ

小さじ1と1/2 しょうしょう 少々 食塩 小さじ1/2 砂糖

### 【つくりかた】

- きりぼしだいこんみず かる あら ① 切干大根は水で軽く洗う。
- こまっな 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。
- しょくざい ちょうみりょうま ③ 食材をゆでて、調味料と混ぜ
- れいぞうこ ひ かんせい て、冷蔵庫で冷やしたら完成。

歯ごだえのある食感を たのしもう!



### 口や歯が健康であるためにできること









姿勢をよくする よくかんで食べる

歯ごたえのある

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 で吸になりやすく、口が渇きやすくなり、虫歯や歯周病になりやす じゅぎょうちゅう しゅうちゅうりょく たも 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













よくかむほど、 だ流が出るんだ。 だ液は体によい 働きがたくさん あるよ!

2023年

# すだより2

燕市西部学校給食センター TEL 0256 (77) 8844 FAX 0256 (77) 8845

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。



今月のテーマ②・・食中毒予防・手洗いのしかた

					それぞれkcal、gで表示しています。
曜日	月	火	水	木	金
	12 B	13 в	14 в	15 ⊨	16 в
エネルギー 	- 小	小 604 kcal 中 kcal g	(h) 612 kcal	(h) 685 kcal	小 571 kcal 中 789 kcal 2.7 g 3.4 g
献立と配膳の囱	中学のみミニフィッシュ 切干しごまサラダ 豚肉のパーパキューソース 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 (養ごはん、 豚肉炒め、もやしナムル)	なめたけ和え しらすとのりのふりかけ ごはん	メロン スッキーニのペペロンソテー 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 みそワンタン 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 ベーコン	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 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 しいたけ きぬさや こまつな キャベツ もやし なめたけ	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 ズッキーニ コーン メロン	キャベツ にんじん 長ねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく きゅうり
	19 日 「 <b>減塩愛ティア献立</b> 」の日	<b>20</b> B	21 в	22 в	23 в
エネルギー	小 666 kcal 中 729 kcal	小 678 kcal 中 778 kcal	小 603 kcal 中 kcal	小 589 kcal 中 769 kcal	小 622 kcal 中 844 kcal
食塩相当量	* 1.9 g * 2.2 g きのこの煮びたし	が 2.3 g * 2.4 g カリポリきゅうり	2.3 g 7 g	5 2.3 g 4 3.1 g わらび入り節席和え	2.8 g 3.7 g 中学のみスライスチーズ
献立と配膳の囟	揚げさばのごまソースがけ	肉団子のもち栄蒸し 2個 五首あんかけ丼 (麦ごはん)	ハンバーグ オニオンソースがけ	いかのかりん揚げてはんちんが	キャベツのサラダ 自算
あかの食品	牛乳 豚肉 かまぼこ さば	牛乳 豚肉 かまぼこ なると 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 ベーコン 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 でんぶん 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 □	<b>27</b> B	<b>28</b> B	<b>29</b> B	30 ⊟
エネルギー 食塩相当量	小 580 kcal <b>中</b> 857 kcal 1.9 g 2.3 g	л 666 kcal ф 701 kcal 3.2 g 3.8 g	л 699 kcal р 844 kcal 2.0 g 2.6 g	4 697 kcal 4 857 kcal 2.2 g 2.3 g	<b>4</b> 573 kcal <b>ф</b> 701 kcal 2.1 g
献立と配膳の囟	のりとアーモンドの和え物 いわしのしょうが煮 ごはん ひゃがいもの みそ汁	さくらんぼゼリー チーズ入り 福神和え ************************************	おひたし レバーとポテトの揚げがらめ ごはん 難しおスープ	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 ダヤージャー 麺用 肉みそあん	機を抱え あじのみりん焼き ごはん ピリ辛酸学
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 福神漬け 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
	しょくちゅう どく よ ぼう	げん そく	<u>~</u>		

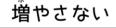
### ♦◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない

手には雑菌がついてい

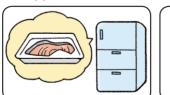
ます。着けんでしっかり

手洗いをしましょう。





やっつける



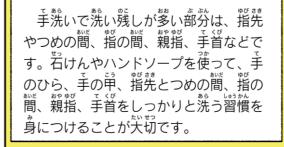
食品の購入後はできる だけ草く冷蔵庫に入れ、 草めに食べきりましょう。 までよく加熱しましょう。

加熱は効果的な殺菌方 法です。特に、肉はず心

### Q. アルコールで消毒すれば手洗いを「 しなくてもよい?



アルコール消毒は、右けんを使った手 **A** . 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崇されて います。着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



### 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





