

# 給食だより 6月



(毎月19日は食育の日)

令和5年度 高岡市立横田小学校

6月に入り、梅雨の時期になりました。じめじめと暑く、気温・湿度が上昇し、カビや食中毒が発生しやすくなります。食事の前にはしっかりと手を洗い、消毒をしましょう。

## ☆よく噛んで食べていますか？☆

みなさんは、毎回の食事においてしっかりかんで食べることを心がけていますか？

わたしたちは食べ物をかんで細かくして体にとり入れています。よくかんで食べないとだ液の量が減少したり、胃腸に負担をかけたりすることになります。毎回の食事でもかむことを少し意識してみましょう。

そして健康な歯のためには、たんぱく質やカルシウム、ビタミン A、C、D などをバランスよくとることが大切です。特に歯を形成する働きがあるカルシウムは、牛乳、乳製品、小魚、大豆製品、緑黄色野菜などに含まれています。

### ☆カルシウムを多く含む食品☆



## ☆早食いは肥満のもと！？☆



早食いで食べ物をかまずにのみ込んでいたり、一口の量が多くなっていたりする人ほど肥満の傾向が強いといわれています。

なぜなら、早く食べることで脳が満腹感を感じる前に、たくさん食べ過ぎてしまうからです。焦らずにゆっくりとかんで食べることを心がけましょう。

## ☆毎年6月は食育月間☆

食育基本法の前文には「(前略)子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である。(中略)子どもたちに対する食育は、心身の成長及び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身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。(後略)」と記されています。6月の食育月間に、ご家庭でも食事や食生活をふり返ってみませんか？



## 6月の予定献立表

日	曜	主食	副食 献立	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	わかめご飯	ブロッコリーの千草焼き、こんにやくのきんぴら、なめこ汁 ミックスナッツ  <small>かみかみ献立</small>	612	29.5
2	金	食パン	鮭の香り焼き、煮豆、ワンタンスープ	619	28.3
5	月	ご飯	えびシューマイ、バンサンスー、麻婆豆腐	642	23.0
6	火	米粉いりパン	酢鶏、キャベツのしおもみ、フルーツポンチ、アーモンド小魚 <small>こざかな</small>	698	30.1
7	水	ご飯	ひよこ豆の揚げがらめ、青菜のゆばあえ、肉じゃが <small>じばさんびんこんだて 地場産品献立</small>	644	20.7
8	木	ご飯	白身魚のマヨネーズ焼き、小松菜と生しいたけのひたし みそ汁、ぶどうゼリー <small>じばさんびんこんだて 地場産品献立</small>	594	25.0
9	金	2/3 コッペパン	オムレツ、ごまドレッシングサラダ、焼きそば、 アップルシャーベット 	627	24.1
12	月	ご飯	豚肉としらたきのピリ辛炒め、ほうれん草のおひたし じゃがいものみそ汁、アンデスメロン <small>じばさんびんこんだて 地場産品献立</small>	604	25.2
13	火	コッペパン 	コーンエッグ、キャベツとパインのサラダ、ミネストローネ カシューナッツ 	629	28.0
14	水	ご飯	ししゃもの石垣揚げ、ゆかりあえ、もずくの味噌汁、冷凍みかん	635	25.1
15	木	減量ご飯	さばのカレー揚げ、ひじきの炒り煮、そーめん汁 <small>じばさんびんこんだて 地場産品献立</small>	718	29.5
16	金	ご飯	鱈の塩こうじ焼き、はりはりあえ、すき焼き煮、ヨーグルト <small>じばさんびんこんだて 地場産品献立</small>	683	31.5
19	月	白えびの かき揚げ丼	きゅうりとキャベツの塩もみ、わかめのみそ汁 ブルーベリーゼリー  <small>たかおかしよく どんこんだて 高岡食19丼献立</small>	672	21.8
20	火	コッペパン 	鶏肉のレモンソースかけ、コーンポテト、野菜スープ ピーチシャーベット 	636	25.4
21	水	ご飯	焼き鯖、ほうれん草としめじのごまみそ、太きゅうり汁 <small>じばさんびんこんだて 地場産品献立</small>	631	29.2
22	木	ご飯	がんもの含め煮、にらのごまあえ、豚汁、干しプルーン	679	22.7
23	金	コッペパン 	あらびきウインナー、フルーツあえ、米粉シチュー 	711	28.2
26	月	ご飯	鯛の梅煮、豚肉と切り干し大根のエスニック炒め、 団子入りごまみそ汁、オレンジ	627	24.2
27	火	食パン 	高岡元気コロッケ、野菜とベーコンのソテー 卵とコーンのスープ、チョコレートクリーム 	678	21.4
28	水	減量ご飯	小籠包、野菜サラダ、味噌ラーメン、豆乳プリン	614	18.2
29	木	麦ご飯	豆腐ハンバーグ、茎わかめのサラダ、キーマカレー	718	29.6
30	金	ご飯	赤魚の竜田揚げ、ナムル、韓国風肉じゃが、青りんごゼリー	696	24.7

※毎回、牛乳(200ml)がつきます。都合により、献立を変更する場合があります。