

6月の献立

※保育所・幼稚園は、牛乳はつきません。

給食だより



平成23年6月 安芸高田市給食センター

月	火	水	木	金
<p>よくかんで食べよう。!</p> <p>6月4日から歯の衛生週間です。かむことと歯の健康には、密接な関係があります。よくかんで食べましょう。</p>		<p>1 牛乳 ごはん さかなのフライ お豆のサラダ こまつなのみそ汁</p>	<p>2 牛乳 ごはん ちゃんこ煮 マカロニサラダ 紫いもチップス</p>	<p>3 牛乳 ごはん きゃべつのメンチカツ もやしのサラダ クリームスープ</p>
<p>6 牛乳 ごはん さばの塩焼き きゃべつの酢の物 もずくのみそ汁 (中) チーズ</p>	<p>7 牛乳 ごはん すきやき風煮 きゅうりのごま酢あえ 味付けのり</p>	<p>8 牛乳 ごはん チキンカレー シーチキンサラダ ようなしゼリー</p>	<p>9 牛乳 ごはん かぼちゃコロッケ きゃべつのゆかりあえ ちゅうかスープ</p>	<p>10 牛乳 ごはん とうふのちゅうか煮 ハンサンスー 冷凍みかん</p>
<p>13 牛乳 ごはん にくじゃが えびの酢の物 こうなごつくだ煮</p>	<p>14 牛乳 チキンライス みかんサラダ ワタンスープ (中) プルーン</p>	<p>15 牛乳 ごはん 揚げぎょうざ ブロッコリーのサラダ とうふ汁</p>	<p>16 牛乳 ごはん さけの塩焼 梅肉あえ あいしょう汁</p>	<p>17 牛乳 ごはん ちくぜん煮 かいそうサラダ アセロラゼリー</p>
<p>20 牛乳 ごはん 肉だんごのケチャップ煮 ビーフンサラダ ミニフィッシュ</p>	<p>21 牛乳 ごはん こうやと野菜の煮物 ちぐさあえ チーズ</p>	<p>22 牛乳 ごはん 白身魚のてんぷら れんこんサラダ 魚そうめん汁</p>	<p>23 牛乳 梅じゃこごはん じゃがいものそぼろ煮 ごまドレサラダ</p>	<p>24 牛乳 ごはん あつあげのみそ煮 はるさめサラダ りんごゼリー</p>
<p>27 牛乳 ごはん さわらの塩焼 キャベツのゆかりあえ 豚汁</p>	<p>28 牛乳 ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル 冷凍パイ</p>	<p>29 牛乳 ごはん 鶏肉のたつた揚げ ちくわのごま酢和え はるさめスープ</p>	<p>30 牛乳 ごはん ハヤシライス コーンサラダ グレープゼリー</p>	

給食が始まって2ヵ月がたちました。給食の様子はいかがでしょうか。おいしい安全な給食の提供をめざします。6月は梅雨を迎えます。じめじめとうっとおしく体調をくずしがちな時期です。手洗いやうがいなど、身近な衛生管理に気をつけて過ごしていきましょう。安全な給食の配送を行うために、あえもの(サラダ)等やデザート(食缶)は温度管理(保冷剤を使用)のできる食缶を使って配送していきます。

☆☆6月は「食育月間」



毎月19日は「食育の日」です。☆☆

食をめぐる現状は、肥満や生活習慣病の増加や朝食の欠食、食の安全性の問題、自給率の低下などさまざまな問題をかかえています。そこで、児童生徒をはじめ国民が健康に生活することを願って、食育推進基本計画がつくられて6年がたちました。一生の宝物となる、心身の健康に果たす食育の役割はとても大きいものがあります。学校でも給食時間や、さまざまな場面で食育に取り組めるようにしていきます。食べることについて、家庭でも子どもたちの日常から振り返ってみましょう。

かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。