

6月給食だより

令和6年5月31日
高岡市立成美小学校

梅雨入りが近づいています。これから夏にかけて気温と湿度が高くなり、蒸し暑く、過ごしにくい日が増えてきます。細菌の活動が活発になるので、食事の準備の前等には手を洗いをしっかりと行い、衛生には十分注意しましょう。



よく噛んで食べよう



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康と食べることは、とても密接な関係があります。とりわけ、「よく噛んで食べる」ことは、歯の健康だけでなく、体全体の健康を守ることにもつながっています。

消化を助け、食べすぎを防ぐ

よく噛むことで食べ物がより細かくなります。だ液がたくさん出てきて、食べ物とよく混ぜることで、胃等で行う消化を助けます。さらに、脳を刺激し、食べすぎの防止にもつながります。



歯並びや発声がよくなる

やわらかいものばかり食べていると、口のまわりの筋肉がきたえられず、歯並びにも影響が出ています。普段からよく噛んで、口のまわりの筋肉をきたえましょう。口のまわりの筋肉がきたえられることによって、発声もよくなります。



意識して噛みましょう

食べ物を口に入れたときに、噛む回数を数えてみましょう。やわらかいものも、飲み込む前に「もう5回噛む」を意識してみましょう。一口で入れる食べ物をほどよい量に調整しましょう。

1、2、3
……30!



噛みごたえのある食品を取り入れましょう

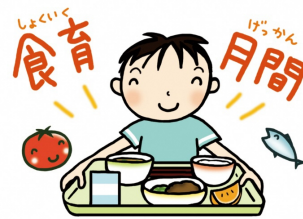
よく噛む習慣を身に付けるために役立ちます。



6月は食育月間



食事の買い物や料理、家族と食べる楽しい食事、食事のマナー、食後の片付け等、身近な生活の中に、食育に関連することがたくさんあります。この機会に日頃の食事を見直し、ご家庭でも食育について考えてみましょう。



給食レシピ紹介 「豚肉と切り干し大根のエスニックいため」(6/25の献立より)

【材料(4人分)】

- 豚肉こま切れ 60g
- にんにく 1片
- ごま油 小さじ1/2
- 切り干し大根 15g
- にんじん 1/3本
- エリンギ 30g
- にら 1/4束

A 酒 大さじ1/2、醤油 大さじ1/2
オイスターソース 小さじ1/2、豆板醤 少々

【作り方】

- ① 切り干し大根をもどし、水気を固く絞って、食べやすい長さに切る。
- ② にんにくはみじん切り、にんじんは千切り、にらは3cmに切る。エリンギは短冊切りにする。
- ③ ごま油を熱してにんにくをいため、香りが出たら豚肉、切り干し大根、にんじん、エリンギ、にらを加えていためる。
- ④ Aの調味料で味付けする。

6月 よていこんだてひょう

高岡市立成美小学校

今月の給食目標：よくかんでたべよう



日	主食 ぎゅうにゅう 牛乳	副食 (おかず)	赤の食品 (体をつくるものになる)	黄の食品 (エネルギーのもとになる)	緑の食品 (体の調子を整えるものになる)	エネルギー たんぱく質 脂質
3日 (月)	こめこいりパン▲ ぎゅうにゅう▲	タンドリーチキン▲ アスパラソテー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう▲ とりにく ヨーグルト▲ かんてん	パン▲ ゼリー サイダー さとう	アスパラガス きゃべつ たまねぎ にんじん みかん もも パイン バナナ	597kcal 26.8g 15.0g
4日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	かにシューマイ●◆ パンサンスー マーボー豆腐 アップルシャーベット	ぎゅうにゅう▲ かにシューマイ●◆ ぶたにく みそ とうふ	ごはん はるさめ さとう ごま油 油 でんぷん	きゅうり にんじん コーン しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ アップルシャーベット	678kcal 23.4g 17.9g
5日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ひよこまめのあげがらめ あおなのゆばあえ にくじゃが メロンゼリー	ぎゅうにゅう▲ ひよこまめ こうや豆腐 ゆば ぶたにく	ごはん でんぷん こめこ こんにやく 油 さとう じゃがいも ゼリー	ほうれんそう きゃべつ にんじん たまねぎ いんげん	709kcal 20.8g 17.7g
6日 (木)	かみかみ献立 ごはん ぎゅうにゅう▲	さけのしおやき こんにやくのきんぴら■ とうふときのこのみそしる ほしブルー	ぎゅうにゅう▲ さけ ぶたにく とうふ みそ	ごはん こんにやく ごま油 さとう ごま■	にんじん ごぼう いんげん なましいたけ えのきたけ なめこ ねぎ ブルー	623kcal 29.4g 14.5g
7日 (金)	2/3 コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	オムレツ● ブロッコリーサラダ プチトマト やきそば	ぎゅうにゅう▲ オムレツ● ぶたにく	パン▲ 油 さとう ちゅうかめん	ブロッコリー きゅうり コーン プチトマト たまねぎ にんじん きゃべつ	600kcal 24.7g 19.9g
10日 (月)	しよくパン▲ ぎゅうにゅう▲	コーンエッグ● かいそうサラダ◇■ こめこシチュー▲ チョコレートクリーム▲	ぎゅうにゅう▲ たまご● わかめ◇ ベーコン しろてぼうまめ だっしふんにゅう▲	パン▲ 油 さとう ごま■ マーガリン▲ じゃがいも こめこ チョコクリーム▲	コーン きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	707kcal 26.7g 31.4g
11日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ぶたにくとしらたきのピリからいため こまつなともやしのひたし もずくととうふのみそしる◇ れいとうみかん	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく もずく◇ とうふ みそ	ごはん 油 しらたき さとう ごま油	にんにく しょうが なら こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ れいとうみかん	599kcal 25.5g 16.1g
12日 (水)	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう▲	しおさば ひじきのいりに◇ そうめんじる メロン	ぎゅうにゅう▲ しおさば ひじき◇ ぶたにく だいず あぶらあげ	ごはん こんにやく 油 さとう そうめん	にんじん コーン いんげん たまねぎ ほししいたけ ねぎ メロン	687kcal 32.6g 24.2g
13日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	えびのチリソースに◆ ゆでやさい ちゅうかふうたまごスープ●	ぎゅうにゅう▲ えび◆ ぶたにく たまご●	ごはん でんぷん こめこ 油 さとう じゃがいも ごま油	しょうが にんにく たまねぎ ブロッコリー にんじん たけのこ もやし ねぎ	614kcal 25.4g 17.4g
14日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう▲	わかさぎのなんばんづけ あおなときりほしだいこんのひたし すきやきに ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう▲ わかさぎ ぎゅうにく とうふ	ごはん でんぷん こめこ 油 さとう じゃがいも しらたき ふ ゼリー	ほうれんそう きゃべつ きりほしだいこん にんじん ねぎ	680kcal 24.9g 17.9g
17日 (月)	コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	あらびきウインナー コーンポテト▲ やさいスープ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう▲ ウインナー	パン▲ じゃがいも マーガリン▲ とうにゅうプリン	コーン にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし ねぎ	663kcal 22.4g 28.2g
18日 (火)	高岡食19并献立 かきあげどん● (ごはん) ぎゅうにゅう▲	(かきあげ●) きゃべつときゅうりのしおもみ きのこのすましじる あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう▲ だいず たまご● とうふ	ごはん こむぎこ さとう でんぷん ふ ゼリー	たまねぎ にんじん コーン きゃべつ きゅうり しめじ なましいたけ ねぎ ごぼう	632kcal 20.1g 15.9g
19日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	がんものふくめに くきわかめのきんぴら◇■ ぶたじる	ぎゅうにゅう▲ がんもどき くきわかめ◇ ぶたにく みそ	ごはん こんにやく ごま油 さとう ごま■ さつまいも	ごぼう にんじん いんげん だいこん しめじ ねぎ	623kcal 21.3g 18.5g
20日 (木)	郷土食献立 ごはん ぎゅうにゅう▲	あかうおのたれがけ ほうれんそうとえのきのごまみそ■ ふときゅうりじる ピーチシャーベット	ぎゅうにゅう▲ あかうお みそ あぶらあげ	ごはん でんぷん こめこ 油 ごま■ さとう	しょうが ほうれんそう きゃべつ えのきたけ ふときゅうり たまねぎ にんじん ピーチシャーベット	642kcal 25.3g 19.9g
21日 (金)	しよくパン▲ ぎゅうにゅう▲	わかどりにくのこうみやき フルーツあえ ミネストローネ ヨーグルト▲	ぎゅうにゅう▲ とりにく ベーコン しろてぼうまめ ヨーグルト▲	パン▲ ごま油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 さとう	ねぎ しょうが りんご パイン みかん もも レーズン バナナ たまねぎ にんじん しめじ セロリ トマト いんげん	665kcal 30.1g 18.8g
24日 (月)	高岡コロケ献立 しよくパン▲ ぎゅうにゅう▲	たかおかげんきコロケ▲ やさいとベーコンのソテー トマトとレタスとたまごのスープ● いちごジャム	ぎゅうにゅう▲ ベーコン たまご●	パン▲ コロケ▲ 油 でんぷん ジャム	こまつな きゃべつ あかピーマン たまねぎ トマト レタス	599kcal 19.3g 26.7g
25日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	いわしのみぞれに ぶたにくときりほしだいこんのエスニックいため だんごいりごまみそじる■ オレンジ	ぎゅうにゅう▲ いわし ぶたにく とうふ みそ	ごはん ごま油 しらたまだんご ねりごま■	にんにく きりほしだいこん にんじん なら エリンギ ごぼう ねぎ オレンジ	669kcal 26.8g 18.0g
26日 (水)	キーマカレー▲ (むぎごはん) ぎゅうにゅう▲	(キーマカレー▲) とうふハンバーグ ガーリックサラダ	ぎゅうにゅう▲ とうふハンバーグ ぶたにく だいず	むぎごはん 油 さとう	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン たまねぎ にんじん ピーマン	720kcal 29.9g 26.8g
27日 (木)	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう▲	フライぎょうざ■ やさいのナムル ごもくラーメン	ぎゅうにゅう▲ フライぎょうざ■ ぶたにく	ごはん 油 さとう ごま油 ちゅうかめん	にんじん もやし こまつな にんにく しょうが メンマ きゃべつ きくらげ ねぎ	606kcal 18.9g 19.1g
28日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう▲	さわらのごまだれがけ■ にまめ だいこんとあぶらあげのみそしる れいとうパイン	ぎゅうにゅう▲ さわら きんときまめ あぶらあげ みそ	ごはん さとう ごま■ でんぷん	だいこん にんじん ねぎ れいとうパイン	706kcal 31.7g 19.1g

☆都合により献立を変更する場合があります。

☆食物アレルギー対応のため、次の食品が含まれる献立名と食品名の横に、次の印を付けました。参考にしてください。

卵 … ●、乳 … ▲、種実類 … ■、エビ・カニ・イカ・タコ・貝 … ◆、わかめ・ひじき・青のり・もずく…◇