

木頭学校給食共同調理場

食べること=生きること ～ 6月は「食育月間」です！

12 食育を推進しよう

生きていく上で欠かすことのできない「食^いべる^{うえ}こと^か」。生涯^たにわたって健康^{しやうがい}で心豊^{けんこう}かに暮^くらしていくためには、子^こどものころから、食^しに関する知^し識^くを身^みに付^つけ、健^{けん}全^{ぜん}な食^し生^{せい}活^{かつ}を实践^{じっせん}できる力^{ちから}を育^{はぐく}むことが重^{じゆうよう}要^{よう}です。毎^{まい}年^{とし}6月^{がつ}は国^{くに}が定^{さだ}める「食^し育^{いく}月^{げつ}間^{かん}」です。よりよい食^し生^{せい}活^{かつ}を指^{めざ}して、で^とき^くることから取^とり組^くんでみ^みせんか？

家庭で取り組みたい「食育」



5 よくかんで 食べよう



ゆっくりよくかんで食べていますか？

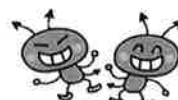
6/4~6/10
は くち
歯と口の
けん ころ しゅう かん
健康週間
mmm

ろくがつよっかから しゅうかん は くち けんこうしゅうかん しょくじ た けんこう からだ は
6月4日から1週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と
くち けんこう じょうぶ じょうぶ は くち たも ひ た しゅうかん
口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日ごろからよくかんで食べる習慣をつ
けましょう。

カニカニ クイズ

Q1 かめばかむほど口の
中に出てくるだ液には、
どんな役割がある？

①^{きん}菌^いを増やす



②虫歯を防ぐ

③消化を悪くする



よくかむと、
からだはたらく
体のどこの働き
が活発になる？

① ^{のう}脳



② ^め目

③^{あし}足



Q3 かむ回数を増やすには、
どんな食べ方がよい？

①水分^{すいぶん}をとりなが
ら^た食べる



②料理を細かく切って食べる



③かたさの^{ちが}違^いを^{いっしょ}一緒に^た食べる

回教力増え)

①=②(□の中の汚れや菌を溶かしたり、食べ物を消化しやすくしたりする役割がある) ②=①(記憶力
 や集中力が高まる) ③=③(食材は大きく切り、いろいろな種類を組み合わせることで噛む

令和5年6月分		献立名		食 品 名		力ロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
日	曜	主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの			
1	木	牛乳 コッペパン フオー ギョウザの甘酢あん 枝豆サラダ	ぎゅうにゅう とりこ ギョウザ	たまねぎ もやし ほししいたけ こまつな にんじん キャベツ えだまめ にんじん	パン クイツディオ さとう ごまあがら あがら さとう かたくりこ かんきつドレッシング	610	24.4	20.3
2	金	牛乳 ごはん イカ団子のうま煮 ゆず酢和え	ぎゅうにゅう イカだんご とりこ がんもどき さつまあげ	にんじん れんこん いんげん ごぼう こんにゃく はくさい だいこん にんじん ゆず	こめ さとう さとう	634	22.7	16.1
5	月	牛乳 カミカミカレー カミカミデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	にんにく セロリ たまねぎ にんじん れんこん ごぼう えだまめ りんご	こめ おおむぎ あがら カレールウ ナタデココ	680	19.7	18.1
6	火	牛乳 コッペパン ブルーベリージャム 厚揚げのみそチーズ焼き ABCスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ チーズ とりこ	たまねぎ しめじ ブロッコリー こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ	パン ブルーベリージャム あがら さとう ABCマカロニ	607	24.1	20.3
7	水	牛乳 ごはん 八宝菜 ひじきの竜風和え	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらたまご	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ いんげん しょうが	こめ あがら かたくりこ さとう ごま ごまあがら	597	24.6	16.2
8	木	牛乳 ミルクパン ポークビーンズ チンゲンサイサラダ	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん えだまめ エリンギ トマト チンゲンサイ もやし にんじん	パン じゃがいも さとう あおじそドレッシング	607	28.9	19.0
9	金	牛乳 ごはん イワシのみぞれ煮 きゅうりの竜和え 豚汁	ぎゅうにゅう イワシのみぞれに	キャベツ きゅうり うめぼし たまねぎ こんにゃく ねぎ にんじん だいこん	こめ ごまあがら さつまいも	609	23.3	17.9
12	月	牛乳 山菜かきまぜ そば米汁 すだちゼリー	ぎゅうにゅう ちりめん たまご あがらあげ かまぼこ さんときまめ	ゆず うど ぜんまい たけのこ ふぎ わらび にんじん にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく ねぎ	こめ さとう そばごめ すだちゼリー	601	19.8	11.7
13	火	牛乳 コッペパン 鹿肉コロッケ れんこんサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう しかにくコロッケ	れんこん キャベツ にんじん こまつな たまねぎ にんじん いんげん しめじ	パン あがら さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも	600	18.2	21.8
14	水	牛乳 マーボー豆腐 切り干し大根の酢の物	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ グリンピース	こめ おおむぎ あがら さとう かたくりこ ごまあがら ごま さとう	614	25.1	16.2
15	木	牛乳 コッペパン ちりめん和風スパゲティ フリルアイスサラダ	ぎゅうにゅう ちりめん ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな エリンギ えのきたけ フリルアイス ブロッコリー にんじん	パン スパゲティ バター イタリアンドレッシング	625	22.8	19.1
16	金	牛乳 ごはん カマスフライ おひたし 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう カマスフライ とうふ あがらあげ ワカメ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ にんじん もやし しめじ	こめ あがら さとう	600	22.6	15.0
19	月	牛乳 ごはん 豚と厚揚げのみそ煮 ごま和え	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ みそ	たけのこ こんにゃく にんじん いんげん しょうが にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	こめ あがら さとう ごま さとう	650	22.8	18.9
20	火	牛乳 コッペパン メルルーサのバリバリ焼き コーンサラダ おじゃがもちスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ こなチーズ ハム	どうもろこし キャベツ にんじん こまつな たまねぎ にんじん エリンギ	パン ノンエッグハーフマヨネーズ パンに コーンフレーク ごまドレッシング おじゃがもち	601	28.4	20.2
21	水	牛乳 ごはん 大豆入りきんぴら 土佐和え	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちくわ	ごぼう こんにゃく にんじん れんこん いんげん ほうれんそう もやし にんじん	こめ おおむぎ あがら さとう ごま ごまあがら さとう	629	20.5	15.8
22	木	牛乳 ごはん 米粉コッペパン チーズタッカルビ	ぎゅうにゅう とりこ	しょうが にんにく はくさいキムチ にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ にら	パン こめ さとう さつまいも トック かたくりこ	626	23.4	20.4
23	金	牛乳 ごはん 鶏肉のすだち風味 たくあん和え 豆腐みそ汁	ぎゅうにゅう とりこ とうふ とうふ みそ	すだち たくあん はくさい にんじん こまつな しめじ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ かたくりこ あがら さとう	656	25.3	20.9
26	月	牛乳 チャーハン 肉団子スープ 大芋芋	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご にくだんご	ほししいたけ にんじん たまねぎ ピーマン たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	こめ あがら はるさめ だいがくいも	606	17.7	18.6
27	火	牛乳 コッペパン 塩焼きそば ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおりの かつおぶし	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー にんじん	パン やきそばめん たまねぎドレッシング	655	25.4	21.3
28	水	牛乳 ごはん サバの竜田揚げ ゆかり和え かみなり汁	ぎゅうにゅう サバ とうふ あがらあげ さつまあげ	しょうが ほうれんそう きゅうり にんじん あかしそ だいこん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ かたくりこ あがら ごまあがら	684	29.7	24.2
29	木	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ 添え野菜	ぎゅうにゅう ハンバーグ	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム しょうが カリフラワー ブロッコリー	パン くらざとう さとう ごま	616	26.3	20.8
30	金	牛乳 ごはん 鶏肉のスープ ほうれん草のおひたし	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりこ ちくわ さつまあげ	たまねぎ にんじん グリンピース ほししいたけ ほうれんそう はくさい にんじん	こめ おおむぎ さとう さとう	627	27.6	17.2

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。