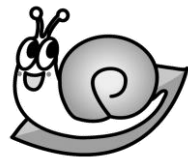


6月給食だより



6月は梅雨の季節です。気温と湿度が上がり、食欲が落ち、体調を崩しやすくなる季節です。こまめな水分補給とバランスのよい食事で体調管理をしましょう。また、細菌が繁殖しやすくなります。食中毒予防のためにも手洗い、うがいをしっかり行いましょう。

R1 南砺平高等学校 給食

日 曜	献立予定	牛乳	エネルギー KCal	たんぱく 質g
3月	ご飯 鶏肉とカシューナッツ炒め 海藻サラダ 中華スープ	牛乳	968	37.4
4火	☆カミカミ献立☆ よくかんで食べましょう! 鶏ゴボウご飯 タコメンチカツ ビーフンソテー みそ汁 するめ	牛乳	894	35.0
5水	ご飯 魚の塩焼き 青菜のおひたし 金時豆の甘煮 豚汁	ヨーグルト	864	34.1
6木	いなりうどん 南瓜サラダ ゆかり和え クレープ	牛乳	702	26.9
7金	シーフードピラフ おさつフライ ビーンズサラダ ブロッコリー	牛乳	930	36.0
10月	ご飯 厚揚げの中華煮 三色なます かき玉汁		807	28.7
11火	ご飯 鶏肉のごま揚げ ひじきの炒り煮 ポテトサラダ 小松菜のみそ汁		987	33.8
12水	ご飯 鯖の照り煮 切り干し大根の炒め煮 酢の物 キャベツのみそ汁	牛乳	836	36.0
13木	ゆかりご飯 イカのかりん揚げ 春雨の酢の物 ほうれん草のソテー かに玉スープ	ヨーグルト	849	34.3
14金	カレーライス 海藻サラダ フルーツポンチ	ジョア	1037	33.3
17月	ご飯 鶏肉のハーブ焼き 小松菜とエリンギのソテー 酢の物 みそ汁	牛乳	905	37.7
18火	ご飯 魚の唐揚げネギソース れんこん金平 磯和え 豆腐とニラのスープ	ヨーグルト	948	35.5
19水	中華丼 揚げシューマイ 果物	ジョア	914	38.4
20木	ご飯 焼き肉 フライドポテト おろし和え みそ汁		881	26.3
21金	冷やしうどん ちくわの二色揚げ 磯和え 果物	牛乳	757	33.6
24月	ご飯 魚のマヨネーズ焼き キャベツのアーモンド和え トマト ワンタンスープ	牛乳	912	38.4
25火	ご飯 ポークビーンズ サラダ キャベツと椎茸のスープ	ヨーグルト	883	31.0
26水	ご飯 豚肉の生姜焼き ごま和え おからの炒り煮 すまし汁	ジョア	985	38.6
27木	ご飯 イカの天ぷら キャベツソテー おひたし みそ汁	牛乳	841	30.8
28金	和風スパゲティ ひじきマリネサラダ 果物		859	32.0



食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしていいただければと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」



よくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？



よくかんで食べると、だ液（ツバ）が多く出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べてみましょう。



食中毒に注意

夏に向かって湿度や気温が高まるこれからの季節は「細菌性食中毒」が1年を通して最も多く発生する時期です。正しい知識を身につけ、食中毒を予防しましょう。

食中毒の症状

- ・下痢 ・腹痛 ・頭痛
- ・発熱 ・おう吐



細菌性食中毒予防の三原則

- 付けない** (清潔・洗浄)
- 増やさない** (すぐに食べる)
- やっつける** (加熱)
- (冷蔵庫に入れる)



※生肉を触った手や調理器具で加熱済みの料理や洗浄済みの生野菜を触ると汚染します。生肉を触ったら石けんできれいに手を洗いましょう。