



6月給食だより



R2 南砺平高等学校 給食

日	曜	献立予定	エネルギー KCal	たんぱく 質g
1	月	ごはん ハンバーグ ジャーマンポテト おひたし コーンスープ ヨーグルト	993	36.5
2	火	ごはん さばのみそ煮 切干大根の炒り煮 納豆和え けんちん汁 牛乳	934	37.7
3	水	ごはん タンドリーチキン サラダ 海苔酢和え キャベツのスープ 牛乳	929	37.2
4	木	ごはん 焼き魚 金平風煮 ほうれん草の磯和え みそ汁 牛乳	907	39.7
5	金	肉うどん さつまいもフライ ビーンズサラダ 果物 牛乳	741	35.5
8	月	たこめし 肉じゃが 春雨の酢の物 ごぼうのみそ汁 ヨーグルト	970	32.3
9	火	ごはん ポークビーンズ アスパラガスのごまマヨ和え 春雨スープ 牛乳	944	34.3
10	水	ごはん いかソースまぶし 青菜のごま和え ポテトサラダ みそ汁 牛乳	927	34.8
11	木	中華丼 揚げ餃子 果物 牛乳	904	37.7
12	金	お弁当給食	930	38.6
15	月	ごはん 魚のごま照り焼き 炒り煮 アーモンド和え みそ汁 牛乳	873	37.0
16	火	ごはん 豚肉の生姜焼き 酢の物 マスタード和え かきたま汁 ジョア	892	37.3
17	水	ごはん 鮭のアーモンドフライ アスパラソテー かぼちゃサラダ スープ ジョア	969	38.2
18	木	ごはん 鶏肉のハーブ焼き トマトペンネ ひじきサラダ スープ 牛乳	910	37.8
19	金	カレーライス サラダ 牛乳	970	32.5
22	月	ごはん 魚のから揚げレモン醤油がけ 粉ふきいも 磯和え みそ汁 牛乳	867	36.7
23	火	ごはん 肉野菜炒め フライドポテト おひたし たまごスープ ジョア	939	30.7
24	水	ごはん 魚のカレー焼き おからの炒り煮 青菜のごま和え みそ汁 果物	851	36.5
25	木	ごはん チキンカツ 春雨サラダ 小松菜のソテー 中華スープ 牛乳	992	39.2
26	金	ミートソーススパゲティ 海藻サラダ 牛乳	932	36.0
29	月	ごはん さんまの生姜煮 小松菜の煮びたし 梅和え キムチ汁 ヨーグルト	923	38.2
30	火	ごはん 牛肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーのごま醤油 みそ汁 ヨーグルト	880	32.4

6月4日~10日「歯と口の健康週間」



歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

6月4日~6月10日はカミカミ献立です。
ごぼう、れんこんなどの根菜、豆類、いか、たこなどのかみごたえのある食材を使用しました。
よくかむことを意識して、味わって食べましょう。

よくかむことは、なぜいいの？

消化を助ける

食べ物を細かくすると同時に、だ液の分泌を高めて、消化を助けます。



食べ過ぎによる肥満の予防

よくかむと、脳が刺激されて満腹感を早く感じ、食べすぎを防ぐことができます。

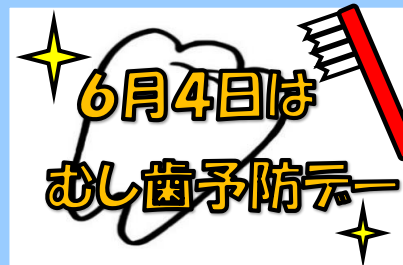
薄味でおいしく食べられるようになります

食品それぞれのおいしさが、よりわかるようになります。



歯ならびをよくしておし歯を防ぎます

よくかむことでおごが発達し、歯ならびがよくなります。



6月4日~10日は、「歯と口の衛生週間」になります。むし歯予防には、歯みがきをきちんとすることはもちろんですが、食べ物をよくかんで食べることも大切です。



よくかんで食べるコツ.....

★どんな味がするか意識しながら食べる



★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



コロナウイルス感染症対策をしましょう

- 給食当番、生徒全員が食事の前の手洗いを徹底する必要があります。
せっけんで手を洗い、きれいなハンカチでふき取り、アルコール消毒をしましょう。
- 給食当番はマスクを着用しましょう。口からの飛沫等が食品に付着することなどを防ぎます。
- もりつけをするときは、両手に手袋を着用し、おたまやトングを使いましょう。
- 生徒は各教室で食事をします。飛沫を飛ばさないよう、机を向かい合わせにせず、会話をひかえましょう。

