

6月は雨が降ると少し肌寒く、晴れの日には気温がぐんと上がり、なんだか食欲がわからないなあと感じる人も増えてくる時期です。今月は食欲を引き出してくれる食べ物や、あっさりした味付けを多く取り入れました。よく食べて、水分もこまめにとって、体調管理に気を付けましょう。



日	曜	献立名	主にエネルギーのもとになる (黄色のグループ)	主に体をつくるもとになる (赤のグループ)	主に体の調子を整えるもとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)				えいようしからひとこと
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
1	月	ぎゅうにゅう(ごはん) とりごぼうごはん じざかなはんぺんいりすましる カルシウムヨーグルト	ごはん あぶら さとう おふ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ じざかなはんぺん とうふ ヨーグルト	しょうが ごぼう にんじん いんげん だいこん はねぎ	609	25.0	15.7	1.9	<b>かみかみウィーク</b> はごたえのあるたべものをたくさんつかっています。よくかんでたべましょう!
2	火	ぎゅうにゅう チーズパン コーンフレークチキン ぶちぶちトマトスープ	チーズパン あぶら こむぎこ コーンフレーク じゃがいも げんまい	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	660	28.6	29.0	2.7	トマトスープにはぶちぶちしたげんまいがはいっています。
3	水	ぎゅうにゅう ごはん あじのかりかりあげ やさいととうふのピリからに	ごはん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あじのひもの ぶたにく みそ とうふ	にんにく にんじん たまねぎ はくさい こまつな	608	26.0	20.1	1.6	おだわらのあじのひものをかりかりにあげました。あたまからしっぽまでまるごとたべられます!
4	木	ぎゅうにゅう (アルファかまい) たきこみピラフ ポークビーンズ	ごはん げんまい あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ぶたにく だいず	にんにく にんじん コーン パプリカ マッシュルーム パセリ たまねぎ トマト グリーンピース	672	27.2	21.2	2.3	ひとくちたべたら30かいよくかみましょう!
5	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) うめまるラーメン かみかみこんさいチップス	ホットラーメン ごまあぶら あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく うめなると	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ うめぼし はねぎ れんこん ごぼう	595	23.2	17.8	2.1	こんさいチップスはかめばかむほどやさいのあまみがわかります!
9	火	ぎゅうにゅう (こめこロールパン) もちもちきなこロール チーズいりソーセージフライ じゃがいもとレタスのスープ	こめこロールパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ ソーセージフライ とりにく	にんじん たまねぎ レタス	703	26.7	35.2	2.7	いまがおいしいレタスのシャキシャキかんをあげてください。
10	水	ぎゅうにゅう(ごはん) ガバオライス ピーフンいため	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ピーフン	ぎゅうにゅう とりにく だいずミート ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ エリンギ パジル しいたけ いんげん	599	24.2	15.9	1.8	ガバオは、タイのこぼで「パジル」をあらわします。
11	木	ぎゅうにゅう (おぎいりごはん) きりぼしだいこんのチャプチェどん トックいりスープ	ごはん おぎ あぶら さとう はるさめ トック かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ とりにく	しょうが にんにく もやし にんじん たまねぎ なら きりぼしだいこん だいこん こまつな	619	22.4	15.1	1.9	「トック」はかんこくのおもちです。よくかんでたべましょう!
12	金	ぎゅうにゅう(ゆでめん) じゃじゃめん てつカルパオパオ プリン	ゆでめん あぶら さとう かたくりこ ごま プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ ひよこまめ みそ パオパオ	にんにく しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	641	25.0	18.9	1.6	にほんいっしゅうこんだて① どこのりょうりか わかるかな?

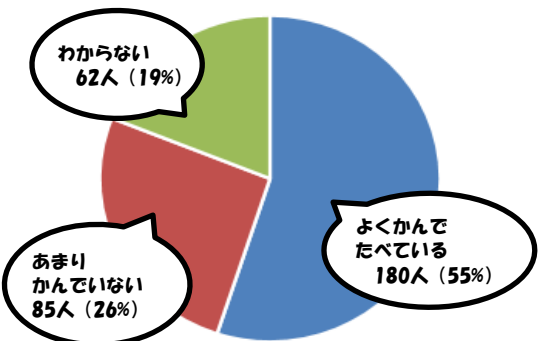


ひとくちたべたら〇〇かい かみましよう!

みなさんはごはんをよくかんで食べていますか? 教室をのぞきに行くと、「いただきます」から5分経たずに「もう食べ終わっちゃった!」と教えてくれる人がちらほら...おいしいと思ってくれるのはとても嬉しいですが、よくかんで食べたかな?と少し心配です。食べ物をよくかむと、だ液が出て虫歯を防いだり、脳に「おなかいっぱい」と合図を伝えて食べすぎを防いだりするなど、体によいことがたくさんあります。6月1日~5日の5日間は特にかみこむことのある献立にしました。一口食べたら30回かむことを意識してみましよう。また、よくかむとそれぞれの食べ物のおいしさを感じることができます。6月は特に新玉ねぎ、新じゃがいもがおいしい時期です。よくかんでゆっくり味わって、旬のおいしさを楽しんでくださいね。

R7ねんにあしがらしょうのみんなにアンケートをとりました!

しょくじをするときによくかんで食べていますか?



はんぶんのひとはよくかんでたべることができているね!  
よくかむことはきょうからはじめられます。  
6がつはみんなであいっしょにがんばってみよう。

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる さいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちようし どの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			えいようしから ひとこと	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
15	月	ぎゅうにゅう (ごはん) しおマーボー豆腐 もずくスープ	ごはん ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたみと豆腐 とりにもずく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ はねぎ コーン	628	25.2	19.9	1.9	もずくはおなかのちようしを ととのえてくれるはたらきが あります。
16	火	ぎゅうにゅう くらパン ポテトグラタン キャベツのペペロンチーノふう いため	くらパン あぶら こむぎこ マーガリン じゃがいも パンこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたみと豆腐 チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ しめじ ほうれんそう	636	25.5	26.5	2.3	いまがおいしい しんじゃがいもを つかうよいです。
17	水	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとキャベツのうめみそ いため せんべいじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら せんべい	ぎゅうにゅう ぶたにく みそとりにく	うめぼし にんじん キャベツ もやし しめじ ごぼう だいこん しらたきしいたけ ながねぎ	600	23.4	18.0	2.1	にほんいっしゅうこんだて② せんべいじるに ちゅうもく!
18	木	ぎゅうにゅう ごはん メルルーサのなんばんづけ あぶらあげとわかめのみそしる	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう メルルーサ あぶらあげ みそわかめ	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん ながねぎ	603	23.5	19.3	1.7	メルルーサは1メートルを こえるとってもおおきな さかなです。
19	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) からくないチゲラーメン にくだんごのあまずあんかけ	ホットラーメン ごまあぶら ごま あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそにくだんご	にんにく にんじん キャベツ えのきたけ もやし はくさいキムチ にら ながねぎ	619	27.2	21.7	2.1	みためはまっかだけど からくないふしぎな ラーメンです。
22	月	ぎゅうにゅう ごはん こうや豆腐のちゅうかには はるさめスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ おり豆腐 とりにく にくだんご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ えのきたけ もやし はねぎ	627	24.7	20.2	2.0	こうや豆腐には つよいからだをつくるための えいようがたっぷり!
23	火	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン ガーリックフランスパン トマトシチュー	ソフトフランス マーガリン あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいたみと豆腐	にんにく パセリ にんじん たまねぎ たまごたけ まいたけ しめじ しめじ こまつな	588	21.6	27.0	2.4	にんにくがふわつとかおる パンは、トマトシチューとも あいしょうびつたりです。
24	水	ぎゅうにゅう (ごはん) ねぎしおぶたにくどん かわりきんぴら	ごはん ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ こんぶ	にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん もやし はねぎ ごぼう	598	21.7	16.7	1.4	じめじめとあついひも あつさりねぎしおの あじつけて ごはんがすすみます!
25	木	ぎゅうにゅう (ごはん) スープカレー イタリアンソテー	ごはん あぶら じゃがいも イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ セロリー りんごソース しょうが しめじ いんげん かぼちゃ にんじん コーン キャベツ	702	21.8	25.6	2.0	にほんいっしゅうこんだて③ いつもとちよつちがう カレーがでます。
26	金	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ミートソース えだまめソテー	ソフトめん あぶら こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいたみと豆腐 ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト キャベツ えだまめ	663	27.2	23.8	1.9	ミートソースにつかわれる トマトやにんじんには からだをげんきしてくれる ビタミンがたっぷりです!
29	月	ぎゅうにゅう ごはん そがのうめぼしからあげ もやしとこまつなのわふういため みそけんちん	ごはん あぶら かたくりこ ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく 豆腐 みそ	しょうが しろうめぼし しめじ もやし こまつな ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ	662	22.7	23.7	2.9	おだわらのうめを つけこんだ とりにくのからあげです。
30	火	ぎゅうにゅう (しよくパン) ツナコーントースト ラビオリのトマトに	しよくパン あぶら たまごなしマヨネーズ タイプ じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ラビオリ	たまねぎ コーン パセリ にんにく にんじん トマト いんげん	640	22.9	31.0	2.4	ラビオリはイタリアの パスタよりです。

今月の給食目標「じぶんのでや みのまわりをきれいにして きゅうしょくをたべよう」

かくにん!

給食前の〇〇〇〇はできていますか?

給食前は忘れずに手を洗っていますよね...?手を洗わずに

アルコール消毒だけで終わらせている人はいませんか?

気温や湿度が上がるこの時期は、食中毒を起こす菌たちが元気になる時期です。給食を作るときには、この菌が給食についたり、給食の中で増えたりすることのないよう、調理を始める前、そして、作業の途中にも何度も手を洗います。でも、どんなに作るときに気を付けていても、給食当番や給食を食べる人の手が汚れていたら?食中毒を起こす菌が体の中に入ってしまうかもしれません。給食前には、自分や周りの人の体を守るために、水とせっけんでていねいに手を洗いましょう。

給食の前に



給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。