

令和元年

「食」の現場から「食育」の現場へ！おいしく、安心・安全な給食を届けます。

6月 献立表

〈伊達市中央給食センター〉

6月の食育目標：よくかんで食事をしよう。

● 食材の味がわかるようによくかむ習慣をつけましょう

今月のカミカミ献立の日

- 3日(月) … きんぴらごぼう
- 4日(火) … きわかめのスープ
- 10日(月) … かじきカツ
- 14日(水) … こんぶ和え
- 18日(火) … ひじきと枝豆のサラダ
- 24日(月) … もやしとこんにゃくの炒め物

- 赤** 血や肉となる
- 緑** 体の調子を整える
- 黄** 熱や力となる
- 家** 家でとってほしい食べ物

月	火	水	木	金
3 きんぴらごぼう あじフライ バックソース 麦ごはん じゃがいもと大根のみそ汁	4 歯と口の健康週間献立 ポパイサラダ タンドリーチキン コッペパン きわかめのマッシュルビーンズ	5 わかめサラダ ポーク チキンマイ アスパラガス	6 バスタとアスパラのソテー ソース アスパラガス	7 あんにんフルーツ 焼きそば かき揚げ
10 ビーマンのおかか和え かじきカツ バックソース カルシウム入りごはん 具だくさん汁	11 海藻サラダ 福神漬け ヨーグルト 麦ごはん ポークカレー	12 ブロッコリーのこまドレサラダ 福島メンチカツ バックソース ごはん なめこ汁	13 コールスローサラダ 福島ウィンナー コッペパン 福島桃ジャム トマトと卵のスープ	14 こんぶ和え 厚焼卵 ミニいちごゼリー ソフトめん 伊達鶏うどん かけ汁
17 さくらんぼの日 さくらんぼ 焼ききょうざ(2コ) カルシウム入り中華どんの具 ごはん	18 ひじきと枝豆のサラダ スコッチ コッペパン クリームゴールド 福山中学校 給食なし 弁当日	19 野菜のうめ和え チキンカツ バックソース わかめ ごはん 豚汁	20 納豆 野菜のピリ辛みそ炒め 麦ごはん すまし汁	21 もやしとちくわのナムル かぼちゃ コロケ 中華めん コーンわかめ ラーメンかけ汁
24 もやしとこんにゃくの炒め物 さばのみそ煮 カルシウム入り ごはん えのき入り みそ汁	25 夏みかん入り サラダ 野菜大豆 ナゲット(2コ) カレー ピラフ コンソメ スープ	26 ごま和え サーモンフライ バックソース 麦ごはん 玉ねぎと豆腐のみそ汁	27 オレンジ ポテトのチーズ煮 コッペパン ブルーベリージャム 肉だんごと 野菜のスープ	28 花野菜のごま風味 オムレツ ソフトめん 大豆入り ミートソース

給食&食育だより

歯と口の健康 正しいのはどっち?

Q1 健康に良い食べ方はどっち?
A: 早く食べる (A) / ゆっくり食べる (B)

Q2 よくかんで食べると、脳はどう感じる?
A: おなかがすいた (A) / おなかがいっぱい (B)

Q3 よくかむと出てくるだ液は、口の中でどんな働きをしている?
A: 消化・吸収をよくする (A) / 脳の酸素を運ぶ (B)

Q4 だ液がたくさん出る食事はどっち?
A: (A) / (B)

Q5 どちらの歯のみがき方が良い?
A: 1本ずつみがく (A) / 1回1本づつみがく (B)

歯と口の健康についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を〇で囲みましょう。

6月は「食育月間」

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」

- 乳幼児期: 食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる
- 学童・思春期: 食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する
- 成人期: 健全な食生活を実践し、次世代へ伝える
- 高齢期: 食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

今月の平均栄養価

※()は基準値です。

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	578 (490)	650 (650)	783 (830)
たんぱく質(g)	22.0 (16~25)	25.0 (21~33)	29.4 (27~42)
脂質(g)	18.0 (11~16)	20.7 (14~22)	23.3 (18~28)
カルシウム(mg)	322 (290)	369 (350)	401 (450)
食塩(g)	2.0 (1.5未満)	2.2 (2.0未満)	2.7 (2.5未満)

目指せ！8020！

ハミガキ 忘れないでね！

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、食べ物に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?

1.2.3 毎日 続けよう！

よくかんで食べると、だ液(ツバ)が多く出て、食べ物の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、消化を助けてくれます。また、少ない量の食事で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。

※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。