

# 給食だより 6月

徐々に温かくなってきました。それでも6月はジメジメ、雨の多くなる季節です。バイ菌も元気に活動するので、給食も含め食事には、しっかりと手を洗いましょう。石けんを使って、つめの間、指の間までしっかり洗います。最後は、清潔なハンカチやタオルで手をふきましょう。

## よくかんで食べましょう！！

みなさん、毎日の食事をよくかんで食べていますか？かむということはとても大切なことです。かむ回数が多いほど、だ液が多く出ます。また、かたい食べものだったり、水分の少ない食べものほど多く出ます。

### だ液の効果



#### ① 入り口の門番

病気を引き起こす菌を体の中に入る前に減らす働きがあります。

#### ② 消化・吸収をよくする

だ液にふくまれる消化を助ける成分が、食べものと混ざり合って胃へ送られるため、消化・吸収が良くなります。

#### ③ むし歯予防

食べものを食べると口の中が酸性になり、むし歯になりやすい状態になります。だ液は弱アルカリ性で、口の中を酸性からもとの状態にもどす役割があるのです。

## スポーツと栄養！

### ★ 運動に必要な栄養素は？

A. **基本は3食バランス良く！！**

必要な栄養は、運動の種類で多少異なりますが、まずは普段の食事で好き嫌いせずバランスよく食べることが大切です。成長期であるみなさんは、成長するのに必要な栄養と運動するのに必要な栄養をとらなければなりませんので、しっかり食事を食べるようにしましょう！欠食は、絶対にいけません×

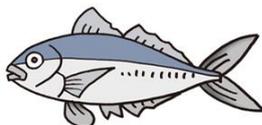
### ★ 運動中の水分補給はどうするの？

A. **15分毎にこまめに摂ろう！**

常に良い状態で運動を続けるためには水分補給がとても重要です。15分に1回はコップいっぱい位の水分補給をしましょう！のどがかわいたと感じた時には、すでに脱水は始まっていますので、水分補給としては遅いのです。また、甘すぎる飲み物はかえってのどがかわいてしまいますので、注意しましょう！

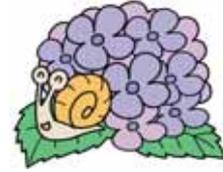
旬の食べもの

アジ



一般的にアジは肉質が良く、味がよいので世界中で生鮮魚として喜ばれています。アジにふくまれるエキス成分と脂肪が混ざり、独特のうま味となります。日本では、さし身・すしネタ・たたき・焼き物などにして食べられています。旬の魚「アジ」をあじわいましょう！

# 6月予定献立



## 6月の平均栄養

エネルギー 808kcal

たんぱく質 33.1g

6月の平均栄養		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)
		・ごはん ・牛乳 ・あじの梅ソース ・いそかあえ ・車ふと野菜の卵とじ 871kcal 37.6g	竹の子狩り遠足 にご飯当持参	竹の子狩り遠足予備日 昼食持参
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)
・ごはん ・牛乳 ・豚肉のごま味噌かけ ・おひたし ・じゃがわかみそ汁 740kcal 33.6g	上越合同各種大会 昼食持参	上越合同各種大会 昼食持参	・ごはん ・牛乳 ・さわらのパーベキューソース ・野菜のピーナツあえ ・なめこ汁 800kcal 31.4g	・ごはん ・牛乳 ・厚揚げのごまだれかけ ・キャベツの香りあえ ・にらたま汁 801kcal 27.4g
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)
・ごはん ・牛乳 ・ハンバーグのトマトソース ・切干大根のごまひたし ・けんちん汁 789kcal 27.6g	・米粉めんミートソース ・牛乳 ・こんにゃくサラダ ・くだもの 847kcal 35.5g	・ごはん ・牛乳 ・いわしの蒲焼き ・昆布あえ ・ふのみそ汁 814kcal 29.1g	・ごはん ・牛乳 ・手作りひじきふりかけ ・厚揚げと豚肉の炒め物 ・かぶのみそ汁 ・くだもの 799kcal 37.7g	・卵カレー ・牛乳 ・アスパラのサラダ 879kcal 28.7g
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)
・ごはん ・牛乳 ・キャベツのおひたし ・県産ギョーザ ・豆腐の中華煮 ・鉄分ヨーグルト 875kcal 37.5g	写生大会 昼食持参	・ごはん ・牛乳 ・あじのピリ辛漬け ・もやしのあえ物 ・姫竹汁 777kcal 33.6g	・ごはん ・牛乳 ・豚肉と大豆の甘辛煮 ・もやしとわかめのナムル ・卵スープ 784kcal 36.1g	・ごはん ・牛乳 ・鮭の照り焼き ・三色あえ ・春野菜のみそ汁 767kcal 35.1g
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	
・ハヤシライス ・牛乳 ・青大豆のサラダ ・くだもの 891kcal 28.2	・ワンタンメン ・牛乳 ・アーモンドあえ ・ミニトマト 790kcal 33.0g	・ごはん ・牛乳 ・カレーの野菜あんかけ ・ごまおひたし ・かんずりのみそ汁 793kcal 33.0g	・米粉パン ・牛乳 ・粉ふきいも ・ひじきと野菜のソテー ・アスパラのシチュー 835kcal 33.7g	

6月は食育推進月間!!!



## 早寝・早起き・朝ごはん

毎年6月は、食育推進月間となっています。食育は子どもから大人まで全ての県民がかかわっています。特に、子どもに対する食育は、子ども自身が生涯にわたり健康で豊かな人間性を育んでいく基礎となることからより重要とされています。望ましい食習慣の形成のためには、まず規則正しい生活リズムを身につけてみましょう!!