



献立予定表

令和2年6月
出雲崎中学校

	月	火	水	木	金
献立	1 	2 	3 	4 	5
	6/4(木)～10(木)は「歯と口の健康週間」				
	8 	9 	10 	11 	12
	～よくかんで食べることを心がけましょう。(★マークはかみかみメニューです。)～				
	15 	16 	17 	18 	19
献立	22 	23 	24 	25 	26
	30 	31 	今月の出雲崎産 地元の食材を味わって いただきます。 ★都合により、献立を変更する場合があります。 ご了承ください。 		
	1群:2群 鶏肉 ハム あさり. 3群:4群 にんにく ブロッコリー. 5群:6群 米 じゃがいも. 栄養価 755kcal/30.0g/2.8g	1群:2群 鶏肉 大豆 あさり. 3群:4群 にんにく. 5群:6群 米 ふ 砂糖. 栄養価 813kcal/32.1g/2.8g	主に体を作るものになる食品 主に体の調子を整えるものになる食品 主にエネルギーのものになる食品		
			主食 汁物		
			主食 汁物		



食育だより



令和2年6月
出雲崎中学校

6月は、梅雨で蒸し暑い日が続き、体調を崩しやすいうえ、食中毒も発生しやすい時期です。手洗いなど衛生管理の徹底に加え、早寝・早起き・朝ごはんの習慣を心がけましょう。

<今月の給食目標>

成長を考えた食事をしよう
・よくかんで食べる ・食中毒予防

よくかんで食べよう

6/4(木)～10(木)

「歯と口の健康週間」



健康な心と体を作るためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、**しっかりよくかんで食べる習慣**をつけ、健康な歯と口を保ちましょう。

健康な歯と口をつくる 食生活のポイント

時間を決めて 食べる



ダラダラ食べは、
むし歯の原因！

かみごたえの あるものを よくかんで食べる

根菜類・種実類・海藻類・きのこ・こんにゃく・大豆など



歯を作るもと となる カルシウムをとる



牛乳・乳製品・小魚・
大豆・大豆製品など

食べたらしっかり 歯をみがく



すきらいせず バランスよく食べる



毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」



「食育」とは、食を通して丈夫な体と心、豊かな人間性を育むことです。生涯にわたって、いきいきと過ごすためには、「食べること」はとても大切です。この機会に「食育」について考え、できることから始めてみましょう。

～ 日頃の食生活を振り返りましょう ～ 実践していることに☑をつけてみましょう。

- ☐ 食事の時は、「いただきます」「ごちそうさま」を言っている。
- ☐ 毎朝、朝ご飯を食べている。
- ☐ 好き嫌いなく食べている。
- ☐ 食事の時はテレビを消し、食事を味わったり、会話を楽しんだりしている。
- ☐ 食事は「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせで食べている。
- ☐ 買い物・料理・片付けなど、食事の手伝いをしている。
- ☐ 家の食事、給食などで使っている食材やその産地、旬の知っている。
- ☐ 食品やお弁当を買う時、外食する時などに、「使用材料」や「栄養表示」を見ている。
- ☐ 食に関する教室やイベントに参加したことがある。



給食のお話

【発芽米】

混ぜごはんや丼物の日のごはんには、茶色いお米が少し入っていることを知っていますか。これは、「発芽米」というものです。玄米のぬかを残して、発芽させたお米です。少しもちもちした食感があります。白米に比べて、食物せんい、ビタミン B1、ビタミンEなどの栄養価が高いのが特徴です。特に、腸内環境を整える働きがある食物せんいは、白米の約5倍も含まれています。

みなさんが抵抗なく食べられるように、混ぜごはんやどんぶりの日に加えて、栄養価がアップするように工夫しています。注目してみてくださいね。

