

	月	火	水	木	金	
献立	<b>今月の出雲崎産</b> 		<b>1</b> 	<b>2</b> 	<b>3</b> 	
	1群:2群		豚肉 鶏肉 かまぼこ 牛乳	鶏肉 生揚げ たら みそ 牛乳	ツナ 豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	
	3群:4群		にんじん 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり	にんじん キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	にんじん アスパラ 玉ねぎ コーン しめじ	
	5群:6群		大麦めん 小麦粉 チョコ 油	米 アーモンド 油	米 発芽玄米 じゃがいも パター	
栄養価	★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。		820kcal/34.9g/3.2g	777kcal/31.3g/2.5g	855kcal/31.8g/2.8g	
<b>6月4日(土)~10(金) 歯と口の健康週間 「かみかみ献立」</b>						
献立	<b>6</b> 噛み応えのある食材 (茎わかめ・たくあん) 	<b>7</b> カルシウムが多い食材 (ひじき・チーズ・大豆・きな粉) 	<b>8</b> 噛み応えのある切り方 (筑前煮) 	<b>9</b> 噛み応えのある食材 (三色野菜の肉巻き) 	<b>10</b> 噛み応えのある食材 (ごぼう・こんにゃく・あさり) 	
	1群:2群	豚肉 なたと 茎わかめ 牛乳	豚肉 大豆 きな粉 ひじき チーズ 牛乳	鶏肉 さば 卵 みそ 牛乳	鶏肉 あさり 豆腐 大豆 みそ 牛乳	
	3群:4群	チンゲン菜 にんじん キャベツ ねぎ コーン	にんじん トマト ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ コーン	にんじん 絹さや 小松菜 れんこん ごぼう ねぎ	にんじん フロccoli さやいんげん カリフラワー ごぼう キャベツ	にんじん ごぼう こんにゃく キャベツ ねぎ
	5群:6群	米 発芽玄米 小麦粉 油 ごま	コッパン じゃがいも 砂糖 油	米 砂糖 ごま 油	米 じゃがいも どんぶり 油	
栄養価	721kcal/26.9g/3.5g	839kcal/35.0g/3.1g	850kcal/33.1g/2.6g	754kcal/35.6g/2.3g	891kcal/30.8g/2.6g	
献立	<b>13</b> 	<b>14</b> 	<b>中越地区大会 給食ありません</b> 		<b>16</b> 	<b>17</b> お祭り気分を味わおう! 
	1群:2群	豚肉 ちくわ 鶏肉 わかめ 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	あじ 納豆 鶏肉 卵 牛乳	豚肉 うずらの卵 ベーコン 牛乳	
	3群:4群	にんじん 小松菜 大根 ごぼう きゅうり ねぎ	にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ 果物	刺身菜 にんじん さやいんげん たけのこ 大根 玉ねぎ	にんじん なら チンゲン菜 キャベツ もやし ねぎ	
	5群:6群	米 白玉 砂糖 油 ごま	米 発芽玄米 じゃがいも 油	米 小麦粉 パン粉 油 ごま	中華めん 小麦粉 クレープ マヨネーズ 油	
栄養価	763kcal/28.1g/2.6g	877kcal/24.3g/3.6g			794kcal/33.9g/2.6g	
献立	<b>20</b> 毎月19日は「食育の日」 	<b>21</b> 	<b>中越地区大会 給食ありません</b> 		<b>23</b> 中越地区大会 給食ありません 	<b>24</b> 
	1群:2群	卵 生揚げ さつま揚げ ハム 牛乳	銀鮭 大豆 鶏肉 ひじき 牛乳	あじ 納豆 鶏肉 卵 牛乳	鶏肉 みそ じゃこ もずく 牛乳	
	3群:4群	にんじん 大根 ごぼう ねぎ キャベツ	にんじん 絹さや たけのこ キャベツ ねぎ	刺身菜 にんじん さやいんげん たけのこ 大根 玉ねぎ	にんじん 小松菜 えのき キャベツ コーン	
	5群:6群	米 じゃがいも 麩 油	米 砂糖 油	米 小麦粉 パン粉 油 ごま	米 じゃがいも 油 ごま	
栄養価	773kcal/30.7g/3.8g	722kcal/30.3g/2.8g			796kcal/28.4g/2.5g	
献立	<b>27</b> 	<b>28</b> ジョアマスケット 	<b>29</b> 	<b>30</b> 	<b>副菜 主菜</b> 	
	1群:2群	豚肉 鶏肉 うずらの卵 チーズ 牛乳	豚肉 豆腐 鮭 みそ チーズ ジョア	豚肉 大豆 ツナ 牛乳	たら 大豆 ささみ 牛乳	主に体の組織をつくる食品
	3群:4群	にんじん ピーマン キャベツ 大根 玉ねぎ	にんじん 大根 ごま 寒天 ねぎ	にんじん グリンピース 玉ねぎ コーン さくらんぼ	にんじん 小松菜 もやし コーン レタス	主に体の調子を整えるものになる食品
	5群:6群	米 マカロニ 油	米 じゃがいも マヨネーズ 油	ソフトめん カレールウ 油	米 じゃがいも 春雨 ごま 油	主にエネルギーになる食品
栄養価	876kcal/34.3g/2.7g	768kcal/36.5g/2.5g	867kcal/33.2g/3.3g	817kcal/30.2g/2.4g	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)	

# 食育だより

～ 家族で読みましょう ～

毎月19日は  
「食育の日」

令和4年6月  
出雲崎中学校

6月4日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」です。歯や口の働き・役割について知ることで、歯磨きや食生活の大切さを伝え、むし歯予防のために食後の歯磨きを習慣づけるようにしていきたいですね。

<今月の給食目標>

骨や歯を丈夫にしよう

6/4(土)～10(金)

歯と口の健康週間

よくかんで食べましょう!

～かむことの4つの効果～

食事に取り入れましょう!

～歯を丈夫にする食べ物～

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

①かみごたえがあるもの



②カルシウムを多く含むもの



6/7(火)～14(火) ハッピーライフウィーク

毎日朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう!

何を食べればいいのか?

朝ごはんはバランスが大切。①～④をそろえましょう。

朝ごはんは

大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているの  
で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっ  
ています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目  
覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり  
活動したりするエネルギーを補給することがで  
きます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして  
時間にゆとりを持つことが大切です。

③副菜

野菜・海藻・きのこなど

【体の調子を整える】



②主菜

魚・肉・卵など

【体を作る・体温を上げる】



①主食

ごはん、パンなど

【脳や体のエネルギー源】



④汁物

みそ汁、スープなど

【水分補給・体の調子を整える】



朝ごはんを食べる習慣ができている人は、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。  
普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。