

きゆうしよく  
給食だより

平成29年6月号  
高岡市立西条小学校

6月のメニュー

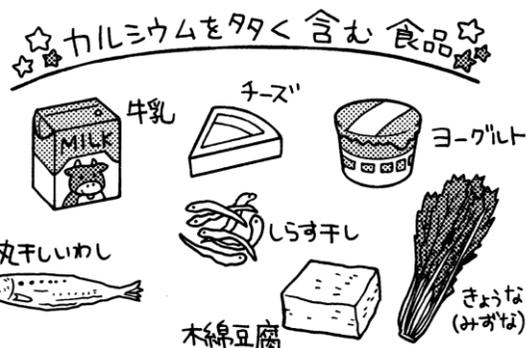
※毎回、牛乳がつきます。  
※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

6月に入り、梅雨の時期になりました。じめじめと暑く、気温・湿度が上昇し、カビや食中毒が発生しやすくなります。食事の前にはしっかりと手を洗いましょう。

「かむこと」を考えてみましょう

みなさんは、毎回の食事においてしっかりかんで食べることを心がけていますか？  
わたしたちは食べ物をかんで細かくして体にとり入れています。よく噛んで食べないとだ液の量が減少したり、胃腸に負担をかけたりしてしまいます。毎回の食事でもかむことを少し意識してみましょう。

また、健康な歯のためには、たんぱく質やカルシウム、ビタミンA、C、Dなどをバランスよくとることが大切です。特に歯を形成する働きがあるカルシウムは、牛乳、乳製品、小魚、大豆製品、緑黄色野菜などに含まれています。



早食いは肥満のもと!?



早食いで食べ物をかまずにのみ込んでいたり、一口の量が多くなっていたりする人ほど肥満の傾向が強いといわれています。

なぜなら、早く食べることで脳が満腹感を感じる前に、たくさん食べ過ぎてしまうからです。焦らずにゆっくりとかんで食べることを心がけましょう。

だ液のパワー

だ液はよくかむとたくさん出ます。小さくかみ砕いた食べ物とだ液が混ざり合うと消化吸収されやすくなります。

だ液の働き

- 口の中の食べかすを落とす
- 酸性になった口の中をもとに戻す
- むし歯予防
- 粘膜を保護する

<p>※栄養価は小学校 中学年のものです。</p> <p>基準値 エネルギー 640Kcal</p>				1日(木) 586kcal	2日(金) 626kcal
<p>ごはん がんとどきの含め煮 胡麻浸し じゃがいものそぼろ煮 オレンジ 大豆ふりかけ</p>		<p>コッペパン わかさぎのフリッター ごまごまサラダ コーンシチュー</p>		2/3 コッペパン 豆腐ハンバーグ ドレッシングサラダ 焼きそば	大豆入りわかめごはん ししゃもフライ 切り干し大根と 青菜の浸し むらくも汁 ぶどうゼリー
5日(月) 653kcal	6日(火) 660kcal	7日(水) 617kcal	8日(木) 650kcal	9日(金) 635kcal	
<p>ごはん 若鶏肉のレモン焼き 小松菜と キャベツの浸し 野菜の旨煮 手作りふりかけ</p>	<p>コッペパン チーズエッグ フルーツ ヨーグルトあえ ミネストローネ</p>	<p>ごはん ふくらぎのみりん焼き ほうれん草と えのきのごまみそ 豆腐のすまし汁 アップルシャーベット</p>	<p>ごはん 豚肉と大豆の ケチャップあえ もやしのナムル 玉ねぎの味噌汁 アンデスメロン</p>	<p>ごはん 赤魚のごまだれがけ 変わり漬け みそかき玉汁 冷凍みかん</p>	
12日(月) 632kcal	13日(火) 638kcal	14日(水) 621kcal	15日(木) 685kcal	16日(金) 612kcal	
<p>ひじきごはん 焼き鯖 ゆかりあえ 団子汁 冷凍みかん</p>	<p>コッペパン 高岡元気コロック カシューナッツと きのこの中華炒め 卵とコーンのスープ</p>	<p>ごはん 白えびの青のり風味 煮豆 太きゅうり汁 オレンジ</p>	<p>食パン 鶏肉のマーマレード ソースかけ 水菜サラダ ポテトスープ スライスチーズ</p>	<p>ごはん 鰯のしっかり骨太丼 にんじんしりしり じゃがいもと きのこの味噌汁 冷凍パイ</p>	
19日(月) 626kcal	20日(火) 566kcal	21日(水) 670kcal <b>郷土食献立</b>	22日(木) 598kcal	23日(金) 662kcal <b>高岡食19献立</b>	
<p>ごはん えびのチリソース煮 焼きポテト 中華スープ ミックスマッツ</p>	<p>食パン 肉団子のカップ焼き さくさくサラダ ワンタンスープ ジャム</p>	<p>ごはん 豚肉としらたきの ピリ辛炒め 小松菜のコーンあえ きのこ汁 果実ヨーグルト</p>	<p>減量ごはん こめっこフライ餃子 三食ナムル 五目ラーメン</p>	<p>ごはん ひよこ豆のカレー 茹で卵 アーモンドあえ ピーチシャーベット</p>	
26日(月) 634kcal	27日(火) 661kcal	28日(水) 613kcal	29日(木) 576kcal	30日(金) 670kcal	