

給食たのしみ6月

むかわ町学校給食センター
 鶴川学校給食センター
 42-2211
 穂別学校給食センター
 45-2888

気温が高く暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

6月は食育月間です!

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活をふり返る機会にしてみてくださいませ。

食育月間

ふり返ってみよう!
 毎日の食生活



朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?



好ききらいをしないで食べていますか?



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか?



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?



食品を買うときには、表示をよく見えていますか?



はくちけんこうしゅうかん 歯と口の健康週間 6/4~6/10

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。食べることは、まず食べ物を口まで運び、口の中に入れて「かむ」ことから始まります。よくかんで食べると、唾液が分泌されて食べ過ぎを防いどくほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防につながります。脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があると言われています。

食物繊維の多い野菜や海藻、きのこや干した食品(野菜、魚、果物など)は、かみこたえのある食品です。また、野菜を大きめにカットすることでも、かみこたえが増えます。

かみこたえのある食べ物

野菜(大きめにカット)



きゅうり、ごぼう、空心菜、にんじん

乾物を使う



乾燥大豆、かんぴょう、こんぶ、煮干し、するめ

シーフード



いか、たこ、貝類、あじの開き

6月の給食でも、この中からいくつか登場しますので、よくかむ習慣を身につけてほしいと思います。

「かむ」と脳とのワーキングメモリ

勉強を長時間続けていると、集中力が切れ、作業効率が落ちてきます。その原因の1つとして考えられているのが脳の「ワーキングメモリ(作業記憶)」の低下です。ワーキングメモリとは、短い時間に脳の中で情報を保持し、同時に処理する力で、会話や読み書き、計算など、私たちの日常生活や学習を支える重要な脳のはたらきです。この能力が、「かむ」ことによって、加速したり回復したりする効果がありそうなのが研究により明らかになっています。また、かむことで、集中力、注意力、脳の応答速度などもアップすることもわかっています。かむことには、消化を促すこと以上の効果がありそうです。

「V字回復!」



6月 予定献立表

月	火	水	木	金
【エネルギー表示の見方】 小低 12年生 小中 34年生 小高 56年生 中 中学生	●牛乳は毎日つきます。 ●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。	1 小低524・小中618・小高712・中798 ごはん 梅酢汁 ビビンバ風 えだ豆サラダ	2 小低633・小中725・小高786・中892 めん ミートスパゲティ ほうれん草ソテー フルーツヨーグルト和え	3 小低526・小中608・小高690・中748 ごはん みそけんちん汁 かわいフライ 大豆とひじきの甘辛煮
【6月平均栄養価】 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 小低 528kcal 24.9g 20.4g 2.3g 小中 613kcal 27.6g 21.8g 2.6g 小高 688kcal 30.0g 23.1g 2.8g 中 776kcal 34.0g 25.9g 3.3g				
6 小低583・小中663・小高743・中838 ごはん 滝野豆腐のみそ汁 豚肉の和風パンが焼き れんこんのきんぴら	7 小低457・小中553・小高616・中724 黒糖パン クイックオ入リオオンスープ 鶏肉のレモンペッパー焼き ニョッキのトマトソース煮	8 小低471・小中569・小高647・中720 ごはん 水餃子スープ マーボー豆腐 梅干ともやしのサラダ	9 小低527・小中602・小高618・中680 めん きつねもちうどん きつねもち 小松菜と切干大根の胡麻酢和え	10 小低495・小中574・小高653・中756 ごはん 玉ねぎとたまご煮のみそ汁 いわしのかは焼き(1/2枚中3枚) ごぼうサラダ
13 小低504・小中585・小高667・中767 ごはん じゃがいものみそ汁 親子丼 フロッコリーのみそドレッシング和え	14 小低530・小中618・小高684・中792 スライスパン コーンスープ チリコンカン きゅうりのツナ和え ブルーベリージャム	15 小低489・小中579・小高659・中742 ごはん ためぎ汁 豚肉の生姜炒め キャベツの厚手炒め	16 小低529・小中603・小高631・中744 めん 塩ラーメン かぼちゃコロッケ もやしカレーサラダ	17 小低548・小中743・小高837・中953 ごはん ひつみ汁 豚肉のごま揚げ 水餃子サラダ
20 小低544・小中625・小高706・中764 ゆかりごはん 沢庵漬 さばのみそ煮 入替シシト	21 小低436・小中528・小高599・中750 バターロール ポトフ なすのミートグラタン ココロサラダ	22 小低474・小中562・小高680・中723 ごはん 旨煮スープ ブルゴキ炒め ピーマンナムル	23 小低589・小中616・小高654・中720 めん 根菜うどん ちくわの揚げ(2個) けんきサラダ	24 小低543・小中639・小高735・中824 ごはん キャベツのみそ汁 チキンチキンごぼう 切干大根の和え物
27 小低545・小中641・小高717・中824 ごはん かきたまスープ 野菜と肉団子の甘酢あん 春雨サラダ	28 小低472・小中560・小高621・中722 コッペパン ホワイトシチュー たらこのマヨネーズ焼き ワインナーのグチャップソテー	29 小低534・小中624・小高715・中792 ごはん ホウカカレー コールスロー 北海道ハスカップゼリー	30 小低532・小中648・小高702・中784 めん ジャージャーめん きょうりとさきみの梅和え	【むかわ町の食材】 米・じゃがいも・きゅうり・水菜・小松菜・大根・ほうれん草・しいたけ・干ししいたけ・さくらげ ※天候不順等により、産地が変わる場合があります。

