



# 給食だより

いみずしがっこうきゅうしよく  
射水市学校給食センター

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間

歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。

## よくかむことの効果

<p>肥満予防</p>	<p>脳の活性化</p>	<p>消化・吸収を助ける</p>	<p>むし歯予防</p>
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p>

給食では、歯と口の健康週間に合わせて、「かみかみ献立」を提供します。ごぼうや切り干し大根、大豆やヨーグルトなど、歯ごたえのある食べ物や、歯の主な材料となるカルシウムが多い食べ物がたくさん出ます。よくかんで、残さず食べてくださいね！



## 「食育」で生きる力を育もう

毎年6月は国が定める「食育月間」です。生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康に過ごすために、子どものころから食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。よりよい食生活をめざして、できることから取り組んでみませんか？



## 家庭で取り組みたい「食育」





日 曜	献立名	主に体の組織をつくるもの (魚・肉・卵・豆類) (牛乳・小魚・海藻)	主にエネルギーになるもの (穀類・いも類・砂糖) (油脂類)	主に体の調子を整えるもの (緑黄色野菜) (その他の野菜・果物)	給食のない 中学校
3月	・ごはん ・豚肉の甘辛炒め ・三色ひたし ・じゃがいものみそ汁 ・牛乳	豚肉 みそ	牛乳 ごはん 砂糖 こんにやく じゃがいも	人参 赤パプリカ 玉ねぎ もやし えのき ねぎ 生姜 キャベツ	
4火	・ごはん ・あじの磯辺揚げ ・ほうれん草のコーンあえ ・根菜汁 ・牛乳	あじ 油揚げ みそ	牛乳 青のり のり佃煮	人参 ほうれん草 とうもろこし もやし 大根 ねぎ 玉ねぎ ごぼう	
5水	・コッパパン ・豚肉のワイン煮 ・パインサラダ ・ポトフ ・牛乳	豚肉 鶏肉 きな粉豆	牛乳 コッパパン 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ しめじ パインアップル キャベツ きゅうり	
6木	・とりごぼうごはん(ごはん10g減) ・いわしの生姜煮 ・切干大根のお浸し ・わかめのみそ汁 ・牛乳	鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 いわしの生姜煮 わかめ	人参 ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ キャベツ えのき きゅうり 枝豆 切り干し大根	
7金	・ミニコッパパン ・ささみカツ ・フルーツヨーグルト◎ ・パンネのトマトソースあえ ・牛乳	ささみカツ ベーコン	牛乳 ヨーグルト ミニコッパパン 砂糖 マカロニ	人参 トマト アスパラガス みかん もも パインアップル バナナ にんにく 玉ねぎ	
10月	・ごはん ・わかさぎの南蛮漬け ・小松菜のごまあえ ・野菜のうま煮 ・牛乳	鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかさぎ 昆布	小松菜 さやいんげん 人参 キャベツ たけのこ 干し椎茸	新湊中
11火	・ごはん ・鯖のカレー焼き ・茎わかめの金平 ・高野豆腐のみそ汁 ・ヨーグルト◎	さば 高野豆腐 豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト 茎わかめ	人参 ごはん 砂糖 こんにやく	
12水	・ごはん ・豚肉と大豆の味噌がらめ ・ほうれん草とひじきのあえもの ・ニラ玉汁★ ・牛乳	豚レバー 豚肉 卵 大豆 みそ 豆腐	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 にら 生姜 もやし 玉ねぎ えのき	
13木	・ごはん ・いみずサクラマスのから揚げ ・昆布和え ・なめこ汁 ・冷凍みかん ・牛乳	いみずサクラマス 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 なめこ ねぎ みかん	
14金	・コッパパン ・鶏肉のごま焼き ・ビーンズサラダ ・クリームスープ◎ ・牛乳	鶏肉 ミックスビーンズ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー 人参 生姜 きゅうり とうもろこし 白菜 玉ねぎ マッシュルーム	
17月	・ごはん ・和風ハンバーグ ・もやしのナムル ・わかめスープ ・牛乳	ハンバーグ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 玉ねぎ えのき もやし 白菜 ねぎ	
18火	・ごはん ・赤魚のタレ漬け ・ゆかりあえ ・数のすまし汁 ・牛乳	赤魚 豆腐	牛乳	人参 ゆかり粉 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ	
19水	・コッパパン ・ポテトカップグラタン◎ ・コールスローサラダ ・コンソメスープ ・オレンジ ・牛乳	ベーコン	牛乳	人参 チンゲン菜 キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ オレンジ	
20木	・麦ごはん ・ウインナー ・花野菜サラダ ・チキンカレー ・牛乳	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 ブロッコリー カリフラワー きゅうり 玉ねぎ にんにく 生姜	射北中1, 2年
21金	・コッパパン ・アンサンブルエッグ◎★ ・コーンサラダ ・ミネストローネ ・いちごミルクのもと ・牛乳	アンサンブルエッグ ベーコン	牛乳	人参 トマト キャベツ とうもろこし 玉ねぎ セロリ	
24月	・ごはん ・春巻き ・パンサンスー ・麻婆豆腐 ・牛乳	春巻き 豚肉 豆腐 赤みそ みそ	牛乳	人参 もやし きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ ねぎ 干し椎茸	
25火	・カレーピラフ(ごはん10g減) ・ミートボール ・大根サラダ ・中華風スープ ・牛乳	豚肉 肉団子 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン にら 玉ねぎ 大根 たけのこ きゅうり 干し椎茸	
26水	・ごはん(10g減) ・野菜のかき揚げ ・小松菜ののりあえ ・かけ中 ・いみずの日 ・牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜 キャベツ ねぎ 野菜かき揚げ	
27木	・ごはん ・鮭のマヨネーズ焼き ・ひじきの炒め煮 ・豆乳汁 ・牛乳	鮭 豚肉 豆乳 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 干し椎茸 白菜 大根 ねぎ	
28金	・コッパパン ・タンダーチキン ・カラフルサラダ ・卵とコーンのスープ★ ・チョコクリーム ・牛乳	鶏肉 卵	牛乳	人参 黄パプリカ パセリ 玉ねぎ きゅうり えのき とうもろこし	

※ 食材料等の都合により変更することがあります。

### 今月の射水の食材

こまつな 富富富(ふふふ) いみずサクラマス にら キャベツ 玉ねぎ



卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※

