

6月給食だより

水沢学校給食センター

6月の給食目標 よくかんで食べよう!

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。しっかりかむとよく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたってずっとおいしく食べることができるように、歯と口の健康を保ちましょう。また、6月は食育月間でもあります。自分の「食」についてしっかり考え、できることから始めるきっかけにしましょう。

未来へつながる食を考えよう

6月は食育月間

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

自分の健康のためにできること

朝ごはんを食べる習慣をつける

ゆっくり、よくかんで食べる

塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する

食の未来のためにできること

食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る

地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ

食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす

食品ロス削減 自分でできることを考えてみよう!

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品のことをいいます。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきりましょう。

ちんちん 食育劇場

エネルギーが足りない!

ごはんやパン、めんなど、主食をしっかりとりましょう。

令和8年6月 水沢小学校 献立表(前半)

都合により献立内容を変更することがあります。

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1月			ごはん			米	642 kcal		
			鶏の角煮井の具	鶏肉,うずら卵	ごぼう,万能ねぎ,こんにゃく	油,砂糖	27.2 g		
			しめじの山海和え	ひじき,かつお節	しめじ,キャベツ,こまつな	ごま	20.9 g		
2火			じゃがべえみそ汁	ベーコン,豆腐,みそ	だいこん,玉ねぎ,にんじん,冷ホールコーン,にら,こんにゃく	じゃがいも,バター	2.3 g		
			ごはん			米	583 kcal		
			チゲに入れてもおいしい揚げタラ	たら		油,片栗粉,米粉	23.4 g		
3水			もずくのチャプチェ	豚肉,もずく	にんじん,玉ねぎ,赤ピーマン,青ピーマン,にんにく	油,砂糖,ごま	17.5 g		
			トマトチゲ鍋	あさり,焼き豆腐	にんじん,玉ねぎ,はくさい,えのき,トマト	砂糖	1.7 g		
			ごはん			米	615 kcal		
4木	メ予ニ防虫ユデー		コンヒカリごはん			米	615 kcal		
			チキンピカタバーベキューソース	鶏肉,たまご	りんご,にんにく	薄力粉,砂糖	30.7 g		
			キャロットドレッシングサラダ	ツナ	キャベツ,切干しだいこん,こまつな,コーン,にんじん	油,砂糖	15.4 g		
5金			あさりとコーンのスープ	あさり,ベーコン,もずく	にんじん,玉ねぎ,チンゲンツァイ,コーン	じゃがいも	2.3 g		
			ごはん			米	676 kcal		
			ししゃものおせんべい焼き	ししゃも		ノンエッグマヨネーズ,パン粉,揚げせんべい	26.7 g		
8月			茎わかめのサラダ	茎わかめ,かまぼこ	もやし,きゅうり,コーン,玉ねぎ	油,ごま	22.0 g		
			和風クリームシチュー	大豆,鶏肉,あさり,牛乳,生クリーム,みそ	玉ねぎ,にんじん,エリンギ,パセリ	じゃがいも,油	2.0 g		
			ごはん			米	713 kcal		
9火			豚肉コロッケ	豚肉	玉ねぎ	じゃがいも,油,砂糖,薄力粉,パン粉	26.0 g		
			夏きりざい	納豆	のぎわな,たくあん,オクラ,きゅうり,にんじん		22.8 g		
			高野豆腐の卵とじ	高野豆腐,かまぼこ,豚肉,たまご	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ,こんにゃく	じゃがいも,油,砂糖	2.4 g		
10水	メとおかまち		ごはん			米	735 kcal		
			コロコロカレー	鶏肉,ウインナー,牛乳	にんじん,玉ねぎ,コーン,えだまめ,りんご	じゃがいも,油	25.8 g		
			コロコロサラダ	大豆,ハム	にんじん,コーン,きゅうり	砂糖,油	20.9 g		
11木			コロコロゼリー&フルーツ		黄桃缶,りんご缶,レモン	カクテルゼリー,砂糖	2.2 g		
			ごはん			米	591 kcal		
			チンジャオロースライス具	豚肉	たけのこ,青ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,えのき,しいたけ	油,砂糖,片栗粉	26.4 g		
12金			カリカリじゃこきゅうり	ちりめんじゃこ	キャベツ,きゅうり	油,ごま	18.6 g		
			きのこの塩麹スープ	豚肉,生揚げ	キャベツ,にんじん,なめこ,エリンギ,こまつな		2.0 g		
			ごはん			米	659 kcal		
15月			鮭と大豆の揚げ煮	サーモン,大豆		片栗粉,油,砂糖	26.7 g		
			海とのつながりあえ	ひじき,のり	こまつな,キャベツ,にんじん		21.8 g		
			山の幸汁	油揚げ,鶏肉,昆布,かつお節	だいこん,たけのこ,にんじん,ごぼう,わらび,えのき,なめこ,ねぎ		1.9 g		
15月			ごはん			米	655 kcal		
			鶏肉のコーンフレーク焼き	鶏肉,チーズ		ノンエッグマヨネーズ,パン粉,コーンフレーク	31.5 g		
			切干しナポリタン	ウインナー,チーズ	切干しだいこん,にんじん,玉ねぎ,しめじ,青ピーマン	油,砂糖	20.2 g		
15月			コーンとかぼちゃのかき玉カレースープ	豚肉,豆腐,たまご	コーン,えのき,かぼちゃ,こまつな	片栗粉	2.1 g		
			全校遠足(お弁当の用意をお願いします)						
			中華めん			茹て中華	648 kcal		
15月			塩ラーメンスープ	豚肉,なると	もやし,しょうが,にんじん,メンマ,にら,ねぎ	油	25.2 g		
			アスパラ入り中華あえ	ハム	キャベツ,にんじん,アスパラガス,きゅうり	ごま,砂糖,油	21.6 g		
			ベリーのクラフティ	生クリーム,たまご	いちご,ブルーベリー,ラズベリー,クランベリー	薄力粉,砂糖,粉糖	2.4 g		

朝7:00...

エネルギーが足りない!

脳を動かすのはブドウ糖だけなんだ!

待ってました! やたあ!

食っちゃあ! 食っちゃあ!

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさは半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------



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だ液の働きで、むし歯を予防します。</p>

Q. がむ力をつけるにはどうすればよいの?

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



だ液の働き

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>
-----------------	---------------	--------------	-----------------	------------------

令和8年6月 水沢小学校 献立表(後半)

都合により献立内容を変更することがあります。

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
16	火		ごはん チーズハンバーグ和風オニオンソース 大豆とひじきのごまサラダ パスタスープ	鶏肉, 豚肉, チーズ 大豆, ひじき ベーコン	玉ねぎ, にんにく, しょうが にんじん, 玉ねぎ, きゅうり, れんこん	米 砂糖, ごま, 油 マカロニ, じゃがいも	64.9 kcal 22.3 g 23.8 g 2.5 g
17	水	メニューの曜日	コシヒカリごはん あじのピリ辛トマトソース レモンマスタードレッシングサラダ みそ豆乳スープ	あじ ウインナー, 豆乳, みそ	しょうが, 玉ねぎ, トマト キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, 玉ねぎ	米 片栗粉, 米粉, 油, 砂糖 砂糖, 油 じゃがいも, 油	686 kcal 28.7 g 22.0 g 1.9 g
18	木		ごはん 中華あんかけ丼の具 本当にもやしだけのナムル フルーツ杏仁	豚肉 豆腐	玉ねぎ, にんじん, たけのこ, チンゲンツアイ, はくさい, きくらげ もやし, にんにく もも, あんず	米 はるさめ, 油, 砂糖, 片栗粉, 油 ごま, 砂糖, 油 砂糖	607 kcal 17.7 g 17.7 g 2.1 g
19	金		ごはん さばのさっぱり煮 ツナとわかめのごま酢あえ かきたま汁	さば ツナ, わかめ かまぼこ, 生揚げ, たまご	キャベツ, しょうが 玉ねぎ, にんじん, ズッキーニ	米 砂糖 ごま, ごま じゃがいも, 片栗粉	687 kcal 27.2 g 27.1 g 2.5 g
22	月		ごはん ビビンバの具(肉みそ) ビビンバの具(ナムル) 韓国風わかめスープ	豚肉, みそ たまご わかめ, 焼き豚	にんじん, にんにく りょくとうもやし, 切干しだいこん, こまつな ねぎ, キャベツ, にんじん, しめじ, たら, にんにく	米 油, 砂糖 砂糖, 油, ごま 油, 砂糖, ごま	606 kcal 24.8 g 20.7 g 2.0 g
23	火		ごはん 餃子の梅みそチーズ焼き 春雨サラダ きのこの中華卵スープ	豚肉, チーズ, みそ ハム 豆腐, かまぼこ, たまご	梅干し, ねぎ, キャベツ, 玉ねぎ キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし だいこん, にんじん, なめこ, えのき, チンゲンツアイ	米 パン粉, 油, 砂糖 はるさめ, ごま, 砂糖, 油 片栗粉	591 kcal 22.9 g 17.7 g 2.4 g
24	水		コシヒカリごはん オムレツラタトウイユ 大豆のサラダ 豆乳クリームスープ	たまご, ベーコン 大豆, ハム ベーコン, あさり, 豆乳	にんにく, 玉ねぎ, なす, ズッキーニ, 黄ピーマン, トマト きゅうり, にんじん, コーン 玉ねぎ, にんじん, チンゲンツアイ	米 油, 砂糖, バター 油, 砂糖 じゃがいも, 油	698 kcal 30.9 g 24.9 g 2.2 g
25	木	5年なし	ごはん タレ付チキンカツ しょうゆフレンチ トマトのみそ汁	鶏肉 ひじき, ハム ベーコン, 油揚げ, わかめ, みそ	もやし, こまつな, コーン トマト, えのき, かぶ, 万能ねぎ	米 油, 砂糖, バター 油 じゃがいも	621 kcal 24.9 g 20.1 g 2.4 g
26	金	5年なし	コーンごはん 大豆入りミートパンネ カレー風味ポトフ	豚肉, 大豆, チーズ ウインナー	冷ホールコーン 玉ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, トマト, パセリ セロリ, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ブロッコリー, エリンギ	米 油, パンネ じゃがいも	622 kcal 22.6 g 15.9 g 2.5 g
29	月		ごはん めばるのヤンニョム にらともやしのごまナムル わかめと卵のスープ	めばる しらす わかめ, たまご, 生揚げ, など	にんにく, しょうが にら, もやし キャベツ, にんじん, ねぎ	米 片栗粉, 米粉, 油, 砂糖 ごま, 油, 砂糖 じゃがいも, 片栗粉	628 kcal 26.6 g 20.2 g 2.0 g
30	火		ごはん ツナそぼろ丼の具 ゆかり漬け 豆乳ちゃんぽんスープ	鶏肉, ツナ, たまご 豚肉, かまぼこ, いか, あさり, 豆乳, みそ	しょうが, のぎわな キャベツ, きゅうり, にんじん キャベツ, もやし, にんじん, コーン, チンゲンツアイ, きくらげ, にんにく, しょうが	米 砂糖, 油 油	638 kcal 29.2 g 22.0 g 2.3 g

かみごたえアップ大作戦!



人によってちよつとよい大きさはちがうから自分で切ってみよう!