

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 水沢中学校 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			振替休業日					
2火			ごはん チゲに入れてもおいしい揚げタラ もずくのチャプチェ トマトチゲ鍋	たら 豚肉,もずく あさり,焼き豆腐	にんじん,玉ねぎ,赤ピーマン,青ピーマン,にんにく にんじん,玉ねぎ,はくさい,えのき,トマト	米 油,片栗粉,米粉 油,砂糖,ごま 砂糖	739 kcal 28.1 g 20.3 g 2.1 g	
3水	川治小5年		コンヒカリごはん チキンピカタバーベキューソース キャロットドレッシングサラダ あざりとコーンのスープ	鶏肉,たまご ツナ あさり,ベーコン,もずく	りんご,にんにく キャベツ,切干しだいこん,こまつな,コーン,にんじん にんじん,玉ねぎ,チンゲンツァイ,コーン	米 薄力粉,砂糖 油,砂糖 じゃがいも	778 kcal 36.9 g 17.1 g 2.7 g	
4木	虫歯予防デー 5年 川治小1		ごはん ししゃものおせんべい焼き 茎わかめのサラダ 和風クリームシチュー	ししゃも 茎わかめ,かまぼこ 大豆,鶏肉,あさり,牛乳,生クリーム,みそ	もやし,きゅうり,コーン,玉ねぎ 玉ねぎ,にんじん,エリンギ,パセリ	米 ノンエッグマヨネーズ,パン粉,揚げせんべい 油,ごま じゃがいも,油	868 kcal 33.5 g 26.3 g 2.7 g	
5金			ごはん 豚肉コロッケ 夏きりざい 高野豆腐の卵とじ	豚肉 納豆 高野豆腐,かまぼこ,豚肉,たまご	玉ねぎ のぎわな,たくあん,オクラ,きゅうり,にんじん 玉ねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ,こんにゃく	米 じゃがいも,油,砂糖,薄力粉,パン粉 油,ごま じゃがいも,油,砂糖	894 kcal 31.3 g 26.5 g 3.0 g	
8月			ごはん コロコロカレー コロコロサラダ コロコロゼリー&フルーツ	鶏肉,ウインナー,牛乳 大豆,ハム	にんじん,玉ねぎ,コーン,えだまめ,りんご にんじん,コーン,きゅうり 黄桃缶,りんご缶,レモン	米 じゃがいも,油 砂糖,油 カクテルゼリー,砂糖	924 kcal 31.2 g 24.8 g 3.1 g	
9火			ごはん チンジャオロースーライスの具 カリカリじゃこきゅうり きのこの塩麹スープ	豚肉 ちりめんじゃこ 豚肉,生揚げ	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 キャベツ,きゅうり キャベツ,にんじん,なめこ,エリンギ,こまつな	米 油,砂糖,片栗粉 油,ごま 油,砂糖	750 kcal 32.1 g 21.5 g 2.5 g	
10水	メとのおかまの日		コンヒカリごはん 鮭と大豆の揚げ煮 海とのつながりあえ 山の幸汁	サーモン,大豆 ひじき,のり 油揚げ,鶏肉,昆布,かつお節	こまつな,キャベツ,にんじん 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	米 片栗粉,油,砂糖 油,ごま 油,砂糖	833 kcal 32.2 g 25.6 g 2.4 g	
11木			ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 切干しナポリタン コーンとかぼちゃのかき玉カレースープ	鶏肉,チーズ ウインナー,チーズ 豚肉,豆腐,たまご	切干しだいこん,にんじん,玉ねぎ,しめじ,青ピーマン コーン,えのき,かぼちゃ,こまつな	米 ノンエッグマヨネーズ,パン粉,コーンフレーク 油,砂糖 片栗粉	824 kcal 38.0 g 23.6 g 2.5 g	
12金			お弁当の日					
15月			中華めん 塩ラーメンスープ アスパラ入り中華あえ ベリーのクラフティ	豚肉,なると ハム 生クリーム,たまご	もやし,しょうが,にんじん,メンマ,にら,ねぎ キャベツ,にんじん,アスパラガス,きゅうり いちご,ブルーベリー,ラズベリー,クランベリー	茹て中華 油 ごま,砂糖,油 薄力粉,砂糖,粉糖	850 kcal 32.1 g 25.7 g 2.7 g	

ちんちん 食育劇場

脳を動かすのはブドウ糖だけなんだ!

エネルギーが足りない!

ブドウ糖

朝食7:00... エネルギーが足りないよ!

ええねえ エネルギーが足りないよ!

どうすればいいの?

朝食7:00... エネルギーが足りない!

朝食7:00... エネルギーが足りない!

朝食7:00... エネルギーが足りない!

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

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

令和8年6月 水沢中学校 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			米	815 kcal	
			チーズハンバーグ和風オニオンソース	鶏肉, 豚肉, チーズ	玉ねぎ, にんにく, しょうが	ノンエッグマヨネーズ, 油, 砂糖	26.7 g	
			大豆とひじきのごまサラダ	大豆, ひじき	にんじん, 玉ねぎ, きゅうり, れんこん	砂糖, ごま, 油	27.6 g	
			パスタスープ	ベーコン	玉ねぎ, にんじん, ほうれんそう, しめじ	マカロニ, じゃがいも	2.9 g	
17	水		コシヒカリごはん			米	863 kcal	
			あじのピリ辛トマトソース	あじ	しょうが, 玉ねぎ, トマト	片栗粉, 米粉, 油, 砂糖	34.6 g	
			レモンマスタードレッシングサラダ		キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, 玉ねぎ	砂糖, 油	25.7 g	
			みそ豆乳スープ	ウインナー, 豆乳, みそ	玉ねぎ, にんじん, えだまめ	じゃがいも, 油	2.4 g	
18	木		ごはん			米	754 kcal	
			中華あんかけ丼の具	豚肉	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	はるさめ, 油, 砂糖, 片栗粉, 油	21.2 g	
			本当にもやしだけのナムル		もやし, にんにく	ごま, 砂糖, 油	20.0 g	
			フルーツ杏仁	豆乳	もも, あんず	砂糖	2.5 g	
19	金		ごはん			米	862 kcal	
			さばのさっぱり煮	さば		砂糖	32.5 g	
			ツナとわかめのごま酢あえ	ツナ, わかめ	キャベツ, しょうが	ごま, ごま	31.3 g	
			かきたま汁	かまぼこ, 生揚げ, たまご	玉ねぎ, にんじん, ズッキーニ	じゃがいも, 片栗粉	3.0 g	
22	月		ごはん			米	769 kcal	
			ビビンバの具(肉みそ)	豚肉, みそ	にんじん, にんにく	油, 砂糖	30.2 g	
			ビビンバの具(ナムル)	たまご	りょくとうもやし, 切干しいんご, こまつな	砂糖, 油, ごま	24.0 g	
			韓国風わかめスープ	わかめ, 焼き豚	ねぎ, キャベツ, にんじん, しめじ, たら, にんにく	油, 砂糖, ごま	2.8 g	
23	火		ごはん			米	771 kcal	
			餃子の梅みそチーズ焼き	豚肉, チーズ, みそ	梅干し, ねぎ, キャベツ, 玉ねぎ	パン粉, 油, 砂糖	28.5 g	
			春雨サラダ	ハム	キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし	はるさめ, ごま, 砂糖, 油	20.8 g	
			きのこの中華卵スープ	豆腐, かまぼこ, たまご	だいこん, にんじん, なめこ, えのき, チンゲンツアイ	片栗粉	2.8 g	
24	水		コシヒカリごはん			米	880 kcal	
			オムレツラタトウイユ	たまご, ベーコン	にんにく, 玉ねぎ, なす, ズッキーニ, 黄ピーマン, トマト	油, 砂糖, バター	37.2 g	
			大豆のサラダ	大豆, ハム	きゅうり, にんじん, コーン	油, 砂糖	29.1 g	
			豆乳クリームスープ	ベーコン, あさり, 豆乳	玉ねぎ, にんじん, チンゲンツアイ	じゃがいも, 油	2.8 g	
25	木		ごはん			米	790 kcal	
			タレ付チキンカツ	鶏肉		油, 砂糖, バター	30.0 g	
			しょうゆフレンチ	ひじき, ハム	もやし, こまつな, コーン	油	23.4 g	
			トマトのみそ汁	ベーコン, 油揚げ, わかめ, みそ	トマト, えのき, かぶ, 万能ねぎ	じゃがいも	3.1 g	
26	金		コーンごはん			冷ホールコーン	米	755 kcal
			大豆入りミートパンネ	豚肉, 大豆, チーズ	玉ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, トマト, パセリ	油, パン粉	26.9 g	
			カレー風味ポトフ	ウインナー	セロリ, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ブロッコリー, エリンギ	じゃがいも	18.1 g	
							3.0 g	
29	月		ごはん			米	791 kcal	
			めばるのヤンニョム	めばる	にんにく, しょうが	片栗粉, 米粉, 油, 砂糖	31.6 g	
			にらともやしのごまナムル	しらす	にら, もやし	ごま, 油, 砂糖	23.3 g	
			わかめと卵のスープ	わかめ, たまご, 生揚げ, など	キャベツ, にんじん, ねぎ	じゃがいも, 片栗粉	2.5 g	
30	火		ごはん			米	811 kcal	
			ツナそぼろ丼の具	鶏肉, ツナ, たまご	しょうが, のぎわな	砂糖, 油	35.6 g	
			ゆかり漬け		キャベツ, きゅうり, にんじん		25.6 g	
			豆乳ちゃんぽんスープ	豚肉, かまぼこ, いか, あさり, 豆乳, みそ	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	油	3.0 g	

かみごたえアップ大作戦!

大きき切ればいいみたいよ

ちよつと……大きすぎかな

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!