



6月献立表



魚沼市立小出中学校

月	火	水	木	金
3 歯と口の健康週間 春雨サラダ 鶏肉団子の甘酢あん ごはん わかめスープ 676kcal 牛乳・鶏団子・わかめ・豆腐 こめ・春雨・ごま・さとう・油	4 歯と口の健康週間 大豆とツナのマヨサラダ かみかみ丼 いも団子汁 820kcal 牛乳・豚肉・大豆・ツナ・みそ こめ・こんにやく・じゃが芋・ポーク・ごま・マヨネーズ・ゼリー・さとう・油	5 歯と口の健康週間 コールスローサラダ ポークハムカツ 米粉バーガーパン 沢煮椀 783kcal 牛乳・ハムカツ・豚肉・かまぼこ 米粉パン・油	6 歯と口の健康週間 ピリ辛こんにやく炒め 車麩の甘辛フライ ごはん わかめのみそ汁 717kcal 牛乳・豚肉・わかめ・みそ こめ・車麩・こんにやく・ごま・薄力粉・パン粉・さとう・油	7 歯と口の健康週間 切昆布煮 さばの塩焼き ごはん じゃが芋と小松菜のみそ汁 718kcal 牛乳・大豆・さば・昆布・油揚げ・さつま揚げ・鶏肉・みそ こめ・こんにやく・じゃが芋・さとう・油
10 歯と口の健康週間 たくあんサラダ 鶏小間 ごはん 肉じゃが汁 768kcal 牛乳・鶏肉・豚肉・かつお節 こめ・じゃが芋・こんにやく・ごま・さとう・油	11 歯と口の健康週間 もやししょう油フレンチ ソフトめん ミートソース 879kcal 牛乳・豚肉・大豆 ソフトめん・グレーゼリー・さとう・油	12 歯と口の健康週間 コロコロサラダ チャーハン 味噌ワンタンスープ 810kcal 牛乳・鶏卵・鶏肉・ベーコン・青大豆・ハム・チーズ・みそ こめ・アーモンド・ワンタン皮・ごま	13 歯と口の健康週間 切干大根のナムル あじフライ ごはん じゃがチゲ汁 754kcal 牛乳・あじフライ・豚肉・豆腐・油揚げ・みそ こめ・じゃが芋・ごま・さとう・油	14 歯と口の健康週間 わかめとツナの和え物 春雨とひき肉の炒め物 ごはん 豆腐の中華煮 724kcal 牛乳・豚肉・わかめ・ツナ・豆腐・うずら卵 こめ・春雨・ごま・かたくり粉・さとう・油
17 歯と口の健康週間 ピーチヨーグルト 塩昆布和え ポークカレー 816kcal 牛乳・豚肉・塩昆布・ヨーグルト こめ・じゃが芋・油	18 給食なし	19 給食なし	20 歯と口の健康週間 きりざい 揚げじゃがそばろ煮 ごはん けんちん汁 764kcal 牛乳・豚肉・鶏肉・納豆・豆腐・油揚げ・のり こめ・じゃが芋・こんにやく・ごま・さとう・油	21 歯と口の健康週間 アーモンドサラダ 大豆のチリコンカン ごはん ツナと春雨のスープ 718kcal 牛乳・大豆・豚肉・ツナ・ベーコン こめ・春雨・アーモンド・かたくり粉・さとう・油
24 歯と口の健康週間 ブロッコリーときのこのサラダ さばの旨味噌焼き ごはん 豚汁 742kcal 牛乳・さば・豚肉・豆腐・ハム・みそ こめ・ごま・じゃが芋・こんにやく・さとう	25 歯と口の健康週間 小松ナムル ポテトのコロコロ揚げ2個 中華めん しょうが醤油らーめん 868kcal 牛乳・豚肉・わかめ・ツナ・かつお節・青のり 中華めん・じゃが芋・ごま・マヨネーズ・かたくり粉・さとう・油	26 歯と口の健康週間 ピクルス なすのミートグラタン ごはん ワンタンスープ 697kcal 牛乳・豚肉・ベーコン・チーズ こめ・ワンタン皮・ペンネ・さとう・油	27 歯と口の健康週間 アスパラとベーコン炒め あじのトマトチーズ焼き ごはん ヤージャン豆腐 730kcal 牛乳・あじ・チーズ・ベーコン・豚肉・厚揚げ・みそ こめ・じゃが芋・さとう・油	28 歯と口の健康週間 きゅうりのおかか和え 黒豆きなこ タコライス 837kcal 牛乳・豚肉・大豆・黒豆・かつお節・きなこ こめ・さとう・油
日にち 副菜 主菜 主食 汁物 エネルギー (kcal) 使われている赤の食品 使われている黄の食品 使われている緑の食品	<div data-bbox="483 2344 588 2522" data-label="Image"></div> <h2>だらだらと食べないようにしよう</h2> <p>食事をすると、口の中が酸の強い状態になります。唾液には、それを元に戻す働きがあります。しかし、だらだらと食べていると、唾液の動きが追いつかず、酸で歯がとけやすい状態が長くなります。その結果、むし歯になりやすくなります。特に間食は、だらだらと食べ続けないように、時間を決めてとりましょう。</p> <div data-bbox="1281 2433 1785 2760" data-label="Image"></div> <p>©少年写真新聞社2024</p>			

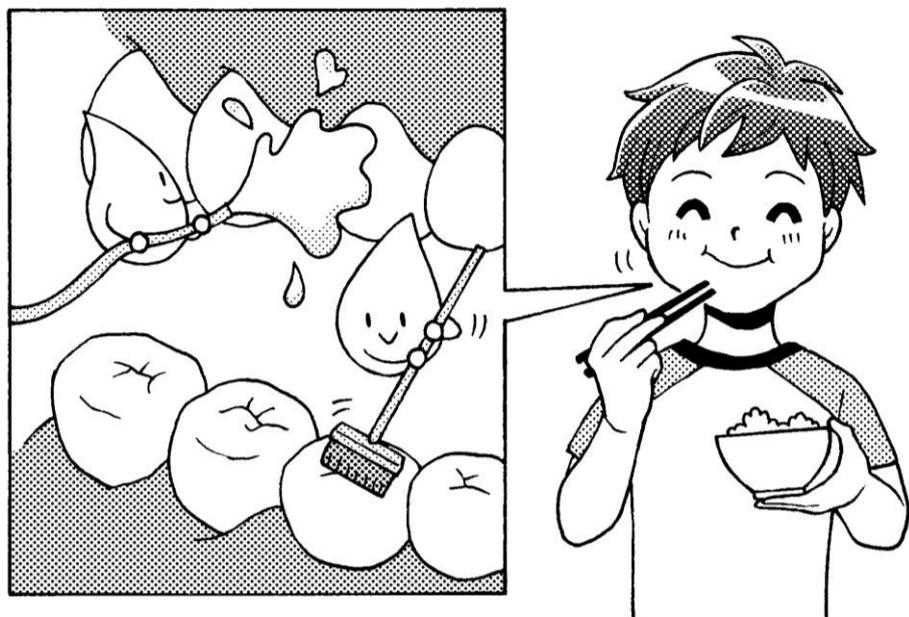
※献立は都合により献立が変更になることがあります。

6月給食だより



魚沼市立小出中学校

よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

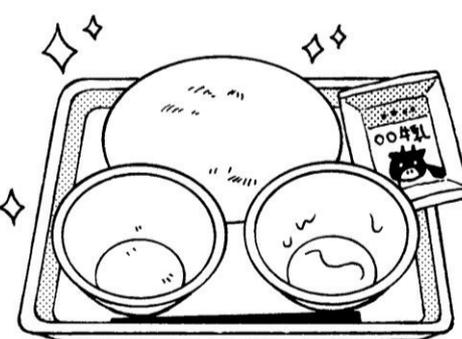
するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

環境月間

残さず食べて食品ロスを削減

まだ食べられるのに捨てられる食品のことを「食品ロス」といいます。食べ残しはごみになってしまうので、残さず食べるようにしましょう。

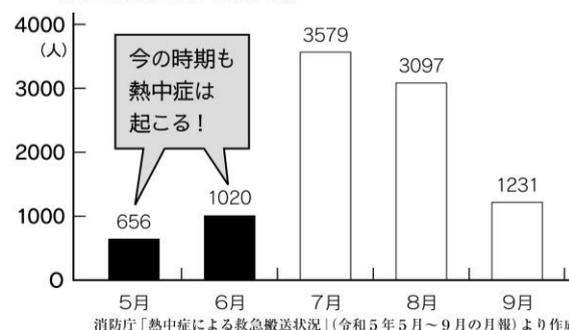
また、野菜の皮などを捨てずに使う、弁当などを買う時は期限の近いものを選ぶことなども、食品ロス削減につながります。



暑さに慣れていない時期の熱中症に注意！

消防庁によると、令和5年5月～9月の間に、熱中症によって救急搬送された少年（満7歳以上満18歳未満）は、9583人でした。右のグラフは、救急搬送状況を月別にあらわしたものです。もっとも多いのは7月と8月ですが、5月や6月にも発生していることがわかります。

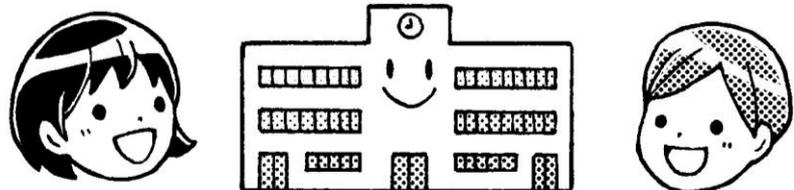
図 令和5年度5月～9月の熱中症による救急搬送状況（満7歳以上満18歳未満）



消防庁「熱中症による救急搬送状況」(令和5年5月～9月の月報)より作成

6月は食育月間

毎年6月は食育月間です。食育は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。自分の生活をふり返り、「食」について考えてみましょう。



©少年写真新聞社2024