

給食だより



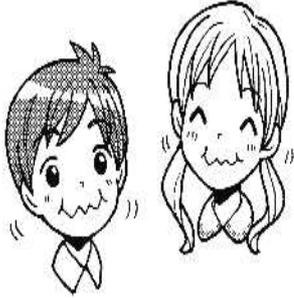
旭町小学校
校長 道山 正史
栄養士 梅澤 紗綾香

梅雨の季節がやってきます。給食室では、食中毒予防の三原則「清潔・迅速・適切な温度管理」をしっかり守って、給食づくりをしていきたいと考えています。

皆さんも手洗いや衛生的な配膳、教室の換気、清潔な着衣など、身の回りの衛生には十分注意して楽しい会食をしてください。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

しっかり「かんで」食べていますか？



子どもの頃に、やわらかい食べ物ばかり好んで食べたり、よくかまずに飲み物で流し込むように食べたりしていると、あごの成長や歯並びに影響が出てきてしまうこともあります。日頃から、かむことを意識できるような食材を食事に取り入れながら、しっかりかんで食べましょう。

かむことのよい効果

・消化がよくなる

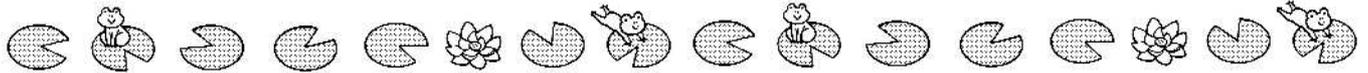


・むし歯予防になる

・肥満防止になる



・脳の働きがよくなる



食育の日献立

毎月19日は食育の日です。

17日食育の献立は「歯と口の健康週間」に関する、よくかむ和食にしました。

大豆入りひじきごはん・ひじきや大豆が入っていると更にたくさん噛むことを意識するごはんになります。

いかのねぎみそ焼き・イカはかみごたえがあり、高たんぱく、低カロリーの食品なのでダイエットにもよいとされています。

じゃがいもだんご汁・この料理は北海道ではポピュラーな料理です。芋とでん粉を混ぜて作るのもモチツとした食感のある団子入りの汁です。



5月の空豆は1年生が、グリーンピースは2年生がさやむきをしました。自分でむいた食材は一段とおいしく、苦手だった子も頑張って食べていました。

～6月食材産地情報～

米 - 青森 米粒麦 - 福井・富山・長野・石川 餅米 - 岩手 人参 - 徳島・千葉 生姜 - 長崎 にんにく - 青森・徳島 ごぼう・りんご - 青森 玉葱 - 北海道・長崎・愛知 えのきたけ・しめじ・レタス - 長野 きゅうり・小松菜 - 埼玉 キャベツ - 埼玉・練馬 レモン - 愛媛 里芋 - 新潟 パセリ - 香川・千葉 もやし・ニラ - 栃木 椎茸 - 山形 チンゲンサイ - 静岡 セロリ - 静岡・茨城 ほうれん草 - 埼玉 ピーマン・白菜・メロン・小玉スイカ - 茨城 わらび（水煮） - 長野（北信州より産直） グリンピース・空豆 - 鹿児島 卵 - 栃木 もち - 宮城 大豆・インゲン豆・コーン - 昆布・バター - 北海道 みそ - 長野・岩手 削り節 - 静岡・九州 ワカメ - 三陸 冷凍グリーンピース - ニュージーランド 切り干し大根 - 宮崎 たけのこ - 福岡・熊本・宮崎・鹿児島 干し椎茸 - 大分 鶏肉 - 岩手・山梨 豚肉 - 岩手・群馬・秋田 鶏ガラ - 宮崎 豚骨 - 群馬 いか - ペルー ししゃも - ノルウェー ちりめんじゃこ - 広島・香川・愛媛 鮭 - 北海道 むるあじ - 八丈島 ホキ - ニュージーランド かつお - 鹿児島 えび - インドネシア・ミャンマー 5月生乳予定産地 - 千葉・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道

一人一回当たり平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	18.0～ 32.0	給食摂取エネルギー の25～30	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5 未満	5.0
6月分平均	620	25.6	29.7	354	2.3	237	0.35	0.51	26	2.8	4.6