

25	火		チーズパン ミートボールのトマト煮 きゅうりのごまマヨサラダ 牛乳	肉だんご 鶏ささみ 牛乳	にんじん トマト缶 たまねぎ マッシュルーム エリンギ きゅうり	チーズパン 砂糖 サラダ油 (米油) 白ごま マヨネーズ	786	34.1	36.8	3.6	パンをお残しするときは必ず入っていたパン袋に戻して、大きなパン袋で回収してください！決して食缶には入れないでください。	1年 ○ ○ × ○ ○ ○ × × × ○ 2年 ○ ○ × ○ ○ ○ × × × ○ 3年 ○ ○ × ○ ○ ○ × × × ○
26	水		中華丼 じゃがいものソテー ヨーグルト 牛乳	豚肉 なたと ヨーグルト 牛乳	にんじん パセリ たけのこ たまねぎ キャベツ グリンピース ホールコーン	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 ごま油 米油 バター サラダ油 (米油)	830	32.8	27.4	2.4	ヨーグルトには歯を作る元となるカルシウムがあります。牛乳が苦手な人はぜひヨーグルトを食べてくださいね！	1年 ○ × × ○ ○ ○ × × × × 2年 ○ × × ○ ○ ○ × × × × 3年 ○ × × ○ ○ ○ × × × ×
27	木		ごはん おかかふりかけ 鶏肉の甘酢だれ うま塩キャベツ すまし汁 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 おかかふりかけ 牛乳	にんじん キャベツ きゅうり にんにく 長ねぎ 大根	米 片栗粉 砂糖 米油 ごま油 白ごま	799	35.4	33.7	3.2	暑くなる季節です。水分補給をしっかりとしましょう！給食1食分を食べると約600mlの水分をとったこととなります。	1年 ○ × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ × 2年 ○ × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ × 3年 ○ × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ×
28	金		ごはん 春巻き チンゲンサイの塩炒め 白玉スープ 牛乳	春巻き むきえび 木綿豆腐 鶏肉 なたと 牛乳	チンゲンサイ にんじん にんにく 大根	米 白玉 米油 サラダ油 (米油)	727	24.9	22.9	3.0	6月の給食最終日です。あなたにとって「食べるとは…？」見つかりましたか？	1年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ × 2年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ × 3年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ×

●問合せ●
 秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)
 電話番号 0463-86-6525 (直通)

給食だより 6月号

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えていきます。食欲が落ちやすい気候ですが、しっかり食べることで暑い夏を乗り切る体力を今のうちにつけましょう。また、この時期からは食中毒の発生が多くなりますので手洗いははじめ衛生には十分に注意しましょう。

歯と口の健康週間 (6/4~6/10)

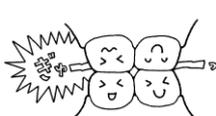
生涯、健康に過ごすためには「食べる」ことが大切です。しっかり食べるためには健康な歯と口が大切です。歯のものは「カルシウム」と「たんぱく質」と「ビタミン」です。好き嫌いせずにバランスよく食べましょう。

また、よく噛んで食べるとよいことがたくさんあります。【ひみこのはがいてせ】覚えていませんか？

かむことと満腹感



食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が動く前に食べすぎてしまいます。



奥歯をかみしめるとパワーが出る
 重い物を持ち上げる時や、ジャンプをするためにかがみ込む時、足を踏んばる時などに、しっかり奥歯をかみしめると筋肉の活動が高まるといわれています。

かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。

(学校食事研究会「よく噛む」8大効用)



6月は 食育月間 です!

食育とは「知育(知識)、徳育(道徳)、体育の基礎となるもの」とされています。食べることは生きる上で欠かせないものです。元気に一生を暮らすためにはバランスのよい食事と適度な運動が大切になります。

給食は、ただ単にお昼ごはんではなく、「学びの時間」です。今一度、自分の給食の時を振り返ってみましょう。好き嫌いで全く食べずに食缶に全部戻すなんてことしていませんか?!まず、一口は必ず食べましょう。

食事の重要性を知る

心身の健康を育む

感謝の心でいただく

社会性を養う

食品を選択する力を身につける

食文化を未来に伝

給食センターからのお願い ~パンの片づけ編~

パンの片づけ方について、お願いです!

食べきれなかったパンのお残しはパンが入っていた袋に入れて、クラスの大きな袋に戻してください！食缶の中には絶対に入れません。また、パン袋は結んで小さくできると素晴らしいです。



6月の行事食

★梅の日(6日)★

6月6日は「梅の日」です。この時期になると梅の実が実り、収穫の時期を迎えます。この日は、昔、晴れの日が続いたときに後奈良天皇が京都の加茂神社に梅を奉納したことで雨(=梅雨)が降ったことから、梅の日になりました。給食では6日に「あじの梅みそだれ」を出します。

想い~はだのっ子キッチンより~

毎年、6月になると梅の実を砂糖で漬けて梅シロップを作っています。出来上がるまでに手をかけてじっくり向き合う時間が大切だと思う今日この頃です。

保護者の方へ

6月分の給食費の引き落としは、**27日(木)**です。
 ※前日までに残高の確認をお願いいたします。