



6月予定献立表



<給食目標>

梅雨期における食事と衛生に対する関心を深めよう。

食べる前に自分の食器の
位置を確認しましょう。

No. 1

日	曜	献立	一口メモ
1	火	ひじきの炒り煮 とり肉の梅しょうゆ焼き  ごはん えのきたけのみそ汁	梅干しの酸っぱさの理由であるクエン酸には、強い抗菌作用や殺菌効果があるとされています。そのため、お弁当やおにぎりにも使われますが、その効果は梅干しが直接触れているところだけなので、梅干しを細かく刻んだり、ただいたりしてご飯にまんべんなく混ぜて、梅干しパワーがお弁当やおにぎり全体に及びようになると良いでしょう。ただし、効果が期待できるのは、塩分濃度20パーセント以上の梅干しで、塩分濃度8パーセント、ハチミツ漬けといった「調味梅干し」では、殺菌や抗菌の効果は期待できないそうです。
2	水	ナムル 米粉のバイクドケーキ  中華めん → 塩味スープ	6月は食育月間です。食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる力を育てること（食育基本法より）」です。生涯を通して健康な心身を育む上で、「食べること」は大切です。食事はバランスよく、自分に必要な量を食べているでしょうか。この機会に見直してみてください。 バイクドケーキは給食室で手作りします。
3	木	甘夏みかんゼリー 酢豚  ごはん 春雨スープ	豚肉には、疲労回復に効果的なビタミンB1が他の肉類に比べて5~10倍ふくまれています。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるのを助けるために、疲労回復効果が期待できるというわけです。また、玉ねぎやにんにく、にらなどにふくまれる「硫化アリル」はビタミンB1と協力して糖質をエネルギーに変えてくれますので、組み合わせることで効果が発揮できます。さらに、豚肉にはビタミンB12もふくまれ、赤血球を作り貧血の予防に役立ってくれます。
4	金	メロン  びぼうサラダ ポークカレー 麦ごはん	6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。現代は、やわらかく口当たりのよい食べものが多くなり、昔と比べて「かむ」回数が減っているといわれます。それに伴って、生活習慣病の人や、あごが細く歯並びが悪い人の増加といった問題も指摘されています。よくかんで食べることは、食べものを飲み込みやすくするためだけでなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。かむことを意識して食べてみましょう。来週は給食がありませんので、石川中学校では、14日~18日に歯と口の健康週間にちなんだ献立を提供します。
7	月	パンネのトマトソース煮 バイクドエッグ  ジャガイモと野菜のスープ クリーム	給食室からの応援献立です。8日からの中体連県南大会に向けて、疲れを残さず、当日のスタミナ切れを防ぐため、たんぱく質やビタミンB群、糖質が多めの献立にしました。万全の体調で試合を迎えられるよう、試合前日からは、消化が遅い揚げ物や、お腹をこわす原因となりうる生ものを避けた食事をおすすめします。また、乳製品であれば牛乳よりもヨーグルトの方が腹痛をおこしにくいと言われています。大会に参加するみなさん、それぞれ日頃の練習の成果を発揮できるよう、頑張ってきてください。

日	曜	献立	一口メモ
8	火	給食はありません。 お弁当を準備してください。	~ 間食はどんなものもいい? ~ 間食というと、お菓子やジュース類を思い浮かべるかもしれませんが、しかしそれらは、ほとんどが高エネルギーでビタミンやミネラルは少ない食べものです。このような食品をとりすぎると、体脂肪の増加につながってしまいます。間食は、3食でとりきれないエネルギーと栄養素を満たすための「補食」と考え、清涼飲料水をかぶ飲みしたり、お菓子を食べ過ぎたりする「甘食」で空腹をまぎらわすことのないようにしてください。 運動をしている場合、練習で消費したエネルギー補給のための糖質と、体づくりやコンディション調整に役立つたんぱく質やビタミン、ミネラルの多い食品を選ぶようにするとよいでしょう。パン(バターを多く使っているクロワッサンやデニッシュ、油で揚げているカレーパンなどは避ける)、おにぎり、果物、牛乳や乳製品といった食品がおすすめです。
9	水	給食はありません。 お弁当を準備してください。	
10	木	給食はありません。 お弁当を準備してください。	
11	金	給食はありません。 お弁当を準備してください。	
14	月	大根サラダ ポテトモートグラタン  米粉パン オニオンスープ	みなさん、よく噛んで食事をとっているでしょうか。よくかんで食べると、 1. 脳に、お腹がいっぱいになった信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。 2. 食べものが細かく噛みくだかれたり、だ液がたくさん出たりし、消化・吸収がよくなります。 3. あごの筋肉を動かすことで、脳へ行く血液の量が増えて、脳の働きが活発になります。 ふだんから、よくかんで食べるよう、心がけましょう。
15	火	茸わかめの炒り煮 豚肉のみそ焼き  十穀入ごはん すまし汁	みなさんは、「地産地消(ちさんちしょう)」という言葉を知っていますか?地産地消とは、地域で作られた食べ物をその地域の人が食べることです。今週の給食には、福島県産の食材をいつもより多めに使用しています。福島県は広い面積を有していて、中通り・浜通り・会津で気候が異なるため、年間をとおして様々な農作物が生産されています。2階3階の配膳室前に、その日の給食に入っている福島県の食材を掲示してありますので、どんな食べ物があるのか見てください。
16	水	さくらんぼ アスパラガスのバター  じゃこのり チーズトースト たまごスープ	健康な歯のためにはカルシウムが大切な栄養素の1つです。カルシウムは、溶けたエナメル質部分を修復して強い歯に戻してくれる再石灰化を促すなどの働きがあります。慢性的なカルシウム不足は、口内環境の悪化につながり、虫歯を招く原因になります。小魚や乳製品、海そうなどカルシウムをふくむ食べ物に、ビタミンDをふくむ干しいたけやきくらげ、鮭などを組み合わせることで、カルシウムの吸収率が高まります。