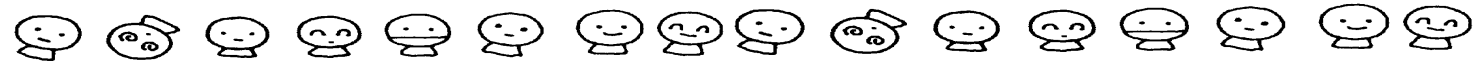




6月予定献立表



◎2年生は、19日(火)から22日(金)までお弁当です。

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	金	うの花炒り豆腐ハンバーグ ゆかりごはん すいとん汁	すいとんとは、粉に水を加えて練り、ちぎったり、手で丸めたりして、汁に入れて煮た食べ物をいいます。地域によっては、「ひつつみ」、「はっと」、「つめり」、「とってなげ」、「おだんす」等とも呼ばれ、汁の中に入る材料や、汁の味つけはそれぞれに異なり、各地の郷土料理として伝えられています。 来週の県南中体連総合大会に向けて、エネルギー源である糖質が多めの献立にしました。
4	月	コールスローサラダ チーズオムレツ 米粉パン ポークビーンズ	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。現代は、柔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。
5	火	給食はありません。 お弁当を準備してください。	～ 間食はどんなものがいいの? ～ 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、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。 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。具体的にいうとパン(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です。
6	水	給食はありません。 お弁当を準備してください。	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、清涼飲料水をかみ飲みしたり、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。
7	木	給食はありません。 お弁当を準備してください。	
8	金	給食はありません。 お弁当を準備してください。	

早寝・早起きを心がけ、朝食を毎日必ず食べるようにしましょう!



日	曜	献立	一口メモ
11	月	ジャーマンポテト肉だんご アルファベットスープ 福島のモジャム	みなさん、今朝も朝食を食べてきましたか? 11日～15日までの1週間は、「朝食について見直そう」週間です。これは、早寝・早起きをして朝食をしっかり食べて、規則正しい生活を身につけようという取り組みです。朝食は1日の活動の源になる、とても大切なものです。元気に生活できるように、朝ごはんを毎日必ず食べてきましょう。
12	火	キャベツのおかか和え 豚肉のしょうが焼き ごはん 根菜のごま汁	今週は校内での歯と口の健康週間でもあります。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. 食べものが細かくかみくだかれたり、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。
13	水	ブルーベリーゼリー ナムルぎょうざ 中華めん 塩味スープ	朝食を食べると、1日を元気に過ごすための、目覚ましスイッチがおさめれます。スイッチをおすためには、パンなどの主食だけでは足りません。ごはんやパン、めん、肉や魚、卵、豆腐などを使ったおかずと、野菜やきのこなどを使ったおかず、それから汁物も組み合わせると、栄養バランスの整った朝食を食べてきましょう。
14	木	大根のみそ煮 アスパラガスのベーコン巻き ごはん すまし汁	大根には、ご飯やもちなどにもふくまれる「でんぷん」の消化を助ける、ジアスターゼという物質がふくまれています。熱に弱いので、残念ながら煮た大根では、効果を期待できません。昔の人は、胃がもたれたり、胸やけする時には、大根おろしを食べたそうです。
15	金	即席漬けあじフライ ごはん なめこ汁	私たちは、寝ている間にも汗をかいています。朝ごはんの、スープやみそ汁は、汗として体の外に出てしまった水分や、汗といっしょに流れ出てしまった、ミネラル、ビタミンなどを、補ってくれる料理です。また、寝ている間に下がった体温を上げ、活動モードに切り替えてくれる働きもあります。パンやごはんだけでなく、おかずや汁ものも食べるようにしましょう。