

給食たより

2018. 5.30
篠路中学校
豊明高等支援学校

6月は食育月間です

『食育』という言葉は、明治36年（1903年）陸軍の医者だった、福井県出身の石塚左玄の著書「通俗食物養生法」の中で『今日、学童をもつ人は、体育も知育も才育もすべて食育にある。』と述べたことが由来だと言われています

また、石塚左玄は、今から100年以上も前に『人の心身は食によって作られる』と食と食育の大切さを唱えています。『食と食育の大切さ』というとなんか難しく思いますが、毎日の生活の中にできることもたくさんあります。



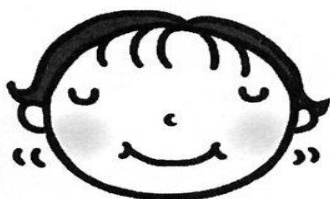
たとえば



6月4日（月）から『歯と口の健康週間』が始まります。食べ物の入り口である「歯と口」の健康、中でもかむことの重要性を考える機会としたいですね。「歯」の健康のために、よくかんで食べ、またおやつ時間を決め、食べ物をだらだらと食べ続けられないことが大切です。さらに丈夫な歯をつくる栄養素を意識してとることも大事です。歯の健康を守り、丈夫で美しい歯をつくりましょう。



よくかんで食べる



だ液がよく出て消化をよくし、また食べすぎを防いで、脳を活性化します。

おやつ時間を決めてとる



だ液は口の中を中性に保ちむし歯を防ぎますが、だらだら食べるとこの機能がうまく働きません。

歯を丈夫にする栄養素をとる



カルシウム、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを多く含む食べ物を意識してとろう！



6月のよていこんだて

月 4日	火 5日	水 6日	木 7日	金 8日
きつねうどん ◎★ちくわチーズ* つめ揚げ ミニトマト	★小松菜ピラフ ◎こやや豆腐のフライ フルーツ白玉	◎みそカツ丼 すまし汁 小松菜ともやしのからし和え	◎★横割りパンズ ★あさりのチャウダー ★レバー入りハンバーグ くだもの ケチャップソース	ごはん ピリからすき焼き 揚げひじきぎょうざ のりとあさりのつくだ煮
ワトめん 鶏肉 油揚げ つと しいたけ 長ねぎ たもぎたけ ほうれん草/ちくわ ②-① 小麦 粉 ②/ミニトマト/	胚芽米 大麦 ①-②-③ ベーコン 人 参 玉ねぎ にんにく コーン こ まつな/高野豆腐 小麦粉 ② ごま/みかん缶 黄桃缶 ①缶缶 なし缶 白玉もち/	精白米 豚肉 小麦粉 ② パン 粉 みそ/豆腐 わかめ しいた け 長ねぎ/小松菜 もやし ち くわ/	小麦粉 ② ①②③④/あさり じゃが芋 玉ねぎ 人参 ①② 油 小麦粉 ①-②-③ 生乳 豆乳 ①②③④ ⑤-⑥/牛肉 豚肉 玉 ねぎ 豚レバー パン粉 ①②③ ④/みかん/ケチャップ 中濃ソー ス/	精白米/豚肉 焼き豆腐 しらた き 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たも ぎたけ ごま にんにく しょう が りんご/豚肉 鶏肉 ①②③ ひじき 長ねぎ 小麦粉 豚脂 ごま油 しょうが しいたけ ① ②-③-④/あさり しょうが のり ひじき 水あめ/
11日	12日	13日	14日	15日
パスタミートソース 小松菜とベーコンのサラダ	たけのごはん サケフライ ほうれん草ともやしのごま和 え	◎◆かきあげ丼 みそ汁 小松菜ともやしのおひたし	◎★くろコッペパン ★ボーククリームシチュー 厚揚げサラダ くだもの	カオ・ラートナー・ガイ ワカメスープ パイ缶
ワトめん 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ①②③④ にんにく 生姜 ①② 小麦粉 トマト/小松菜 ①-② もやし ごま/	胚芽米 大麦 鶏肉 人参 細竹 油揚げ しいたけ ①②③-④/鮭 小麦粉/ほうれん草 もやし ご ま/	精白米 ⑤⑥ あさり いか し らす干し 桜 ⑤⑥ 玉ねぎ 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 昆布 小麦粉 ② ごま/じゃが いも ①②/小松菜 もやし か つおぶし/	小麦粉 ② ①②③④/豚肉 じゃ がいも 玉ねぎ 人参 ①② 小 麦粉 ①-②-③ 生乳 豆乳 ④-⑤ ①②③④/厚揚げ 生姜 小麦粉 ①②③④/きゅうり 人参 ごま/り んご/	精白米 鶏肉 小麦粉 玉ねぎ ピーマン わけぎ ナツメ/わかめ 豆腐 しいたけ 長ねぎ ごま/ ①②③④/
18日	19日	20日	21日	22日
塩ラーメン シナモンポテト くだもの ※2年見学旅行	とりめし さんま竜田揚げ 切り干し大根のサラダ ※2年見学旅行	カレーライス ★アスパラとコーンのソテー ※2年見学旅行	◎★ロールパン ワンタンスープ ◎★アメリカドック くだもの ※2年見学旅行	ごはん ◆豆腐の中華煮(えび入り) 野菜はるまき ◎ナムル ※2年回復休業日
ワトめん 豚肉 生姜 にんにく ①②③ もやし 人参 玉ねぎ 白 菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ ごま/さつま芋/メロン/	胚芽米 大麦 鶏肉 玉ねぎ しょうが/さんま しょうが 小 麦粉/切り干し大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり ごま/	精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ①② りんご しょうが にんにく ①②③-④ 小麦粉/コー ン ⑤⑥/	小麦粉 ② ①②③④/ワンタン 豚肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょう が にんにく/①②③④フルト (豚肉 水あめ ②) 小麦粉 ① 生乳 /ジュース/オレンジ /	精白米/豆腐 豚肉 ⑤⑥ 人参 玉ねぎ たけのご しいたけ き くらげ たもぎたけ しょうが にんにく/①②③④ ひじき 豚肉 春雨 人参 玉ねぎ 小麦粉/ほ うれん草 もやし 人参 ①② (豚 肉 ③) ごま/
25日	26日	27日	28日	29日
◎冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 パイ缶 ※2年回復休業日 ※3年現場実習開始	ピビンバ ★がぼちゃコロッケ ★ヨーグルト和え	ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ 小松菜と白菜のおひたし ※1年宿泊研修	◎★くろコッペパン ★チキングラタン あさりのサラダ くだもの ※1年宿泊研修	スタミナ丼 みそ汁 くだもの ※1年回復休業日
ワトめん ①② (豚肉 ③) もやし し きゅうり 人参 ごま/厚揚 げ じゃが芋 豚肉 人参 ①②③ ④-⑤ 生姜 小麦粉/①②③/	胚芽米 大麦 豚肉 豆腐 ①② 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 ほうれん草 もやし ごま/かぼ ちゃ じゃがいも 玉ねぎ ①②③ ④ マーガリン 米粉 小麦粉 パン 粉/みかん缶 黄桃 ①缶缶 なし缶 ⑤-⑥⑦⑧/	精白米/豆腐 豚肉 生姜 にん にく 人参 長ねぎ しいたけ ごま油/かつししゃも (子持ち) 小麦粉/小松菜 白菜 かつおぶ し/	小麦粉 ② ①②③④/鶏肉 ①② 人参 玉ねぎ 小麦粉 生乳 豆 乳 ①②③④ ⑤-⑥ パン粉 ① ②/あさり しょうが きゅうり ③④⑤ 人参 ごま/りんご/	精白米 豚肉 ①② 人参 もやし し ①② 玉ねぎ りんご しょ うが にんにく ごま/大根 油 揚げ/みかん/

朝食は、みんなで 楽しくしっかりと

子どもの食事は、ただ食べれば良いと言うものではなく、誰と時間を過ごして、どれだけ楽しく食べられたかが大切です。一日のスタートとなる朝食ですから、家族みんなで楽しくしっかりと摂りたいものですね。



※牛乳(200ml)は毎日つきます。
※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆えび △アーモンドが含まれている献立です。
※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。
※しらすなどの小魚やししゃも、海藻などは、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻などが混入している場合があります。