



6月



## 給食だより

6月4日～10日は  
「歯と口の健康週間」  
です。よくかんで食べ  
ましょう。また、食べ  
た後は、しっかりと歯  
みがきをしましょう。

献立予定表(都合により献立が変わることがあります。)

## 八郎潟町学校給食調理場

| 月                                                  | 火                                             | 水                                                     | 木                                                   | 金                                           |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                                    |                                               | 1                                                     | 2                                                   | 3                                           |
|                                                    |                                               | ごはん 牛乳<br>鮭の塩焼き<br>こんにゃくのおかか炒め<br>キャベツのみそ汁<br>アセロラゼリー | ルーローハン 牛乳<br>(麦ごはん)<br>小松菜のサラダ<br>海の野菜スープ           | ごはん 牛乳<br>鶏肉の香味焼き<br>すき昆布の炒めもの<br>玉子スープ     |
| 6                                                  | 7 かみかみ献立                                      | 8                                                     | 9                                                   | 10                                          |
| 米粉パン 牛乳<br>ピザ風ハンバーグ<br>野菜ソテー<br>チキンブロス<br>りんごジャム   | 玄米ごはん 牛乳<br>鶏肉の米粉から揚げ<br>カルシウムサラダ<br>茎わかめのみそ汁 | ハヤシライス 牛乳<br>(麦ごはん)<br>ブロッコリーサラダ                      | ごはん ジョア(ストロベリー)<br>いわしの土佐煮<br>きんぴらごぼう<br>切り干し大根のみそ汁 | ごはん 牛乳<br>酢豚<br>ワンタンスープ<br>オレンジ             |
| 13                                                 | 14                                            | 15 小4なし                                               | 16                                                  | 17                                          |
| ごはん 牛乳<br>いかのごましょうゆ焼き<br>野菜炒め<br>ピーンスープ<br>マンゴープリン | ごはん 牛乳<br>ヤンニョムチキン<br>大根サラダ<br>トックのスープ        | ごはん 牛乳<br>さばのみそ煮<br>ひじきのカレー炒め<br>けんちん汁                | カツカレー 牛乳<br>(麦ごはん)<br>キャベツのマリネ                      | ごはん 牛乳<br>豚肉のしょうが焼き<br>かみかみサラダ<br>なめこ汁      |
| 20 中学校なし                                           | 21 中学校なし                                      | 22 小1なし                                               | 23                                                  | 24                                          |
| ごはん 牛乳<br>手作りの鶏つくね<br>ナムル<br>野菜スープ                 | ごはん 牛乳<br>手作りのコロッケ<br>ツナサラダ<br>チンゲン菜のスープ      | ごはん 牛乳<br>ポークしゅうまい(2こ)<br>中華ひじき<br>春雨スープ              | ごはん 牛乳<br>あじの煮つけ<br>豆腐ともやしの炒めもの<br>じゃがいものみそ汁        | コーンクリームスパゲティ<br>牛乳<br>キャベツのスープ<br>米粉のカップケーキ |
| 27                                                 | 28                                            | 29                                                    | 30                                                  |                                             |
| ごはん 牛乳<br>ほっけのピリ辛焼き<br>おひたし<br>さわにわん<br>青りんごゼリー    | 焼きとり丼 牛乳<br>(ごはん)<br>枝豆とコーンのカラフル炒め<br>えのきのみそ汁 | みそラーメン 牛乳<br>(中華めん)<br>厚焼き玉子<br>春雨サラダ                 | ごはん 牛乳<br>のり塩ポテトコロッケ<br>チリコンカン<br>コンソメスープ           |                                             |

お米・米粉は全て「八郎潟産」です。八郎潟町環境  
保全米推進協議会さんより納品されます。また、7月  
から高岡フラワー & ベジタブルさんからの野菜の納品  
が始まる予定です。お楽しみに。

## 【6月の給食】

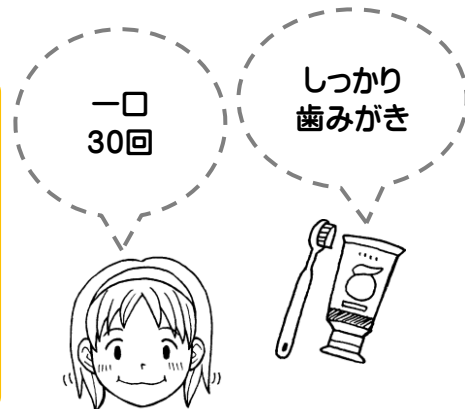
- ・好ききらいせずバランスよく食べよう。
- ・ゆっくりよくかんで食べよう。・歯みがきをしっかりしよう。

# 6月食育だより

## 6月4日～10日「歯と口の健康週間」

食べたいものを一生おいしく食べるためには、歯と口の健康が大切です。よくかむことは、①丈夫なあごと歯を作る ②食べ物の味をよく感じることができる ③消化しやすくなり、体への負担を減らすことができる ④満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ ⑤脳の活性化 など、たくさんのメリットがあります。

目安は一口30回。毎食全部は難しいかもしれませんが、「ごはんだけは30回かんで食べる」「昼食は30回かんで食べる」など、かみごたえのある物を意識してみてもいいかもしれません。食事の後は、しっかりと歯を磨き、むし歯や歯周病を予防しましょう。



### かみごたえのある食べ物

|         |                                  |
|---------|----------------------------------|
| 食物繊維が多い | ごぼう・にんじん・こんぶ・玄米・しいたけ・しめじなど       |
| 筋繊維が多い  | 牛肉・豚肉など                          |
| 水分が少ない  | するめ・切り干し大根・ドライフルーツ・干しいも・フランスパンなど |
| 弾力がある   | こんにゃく・グミなど                       |

6月7日には「かみかみ献立」を実施します。ゆっくりよくかんで食べましょう。



## 食中毒の原因菌と食品

## 家庭での食中毒予防のポイント

### サルモネラ

主な原因は、鶏肉や卵、レバーです。

### カンピロバクター

鶏肉が原因となることが多いですが、原因不明な場合もあります。

### ヒスタミン

主にまぐろやさば、いわしなどの魚や加工品が原因です。唇や舌にピリピリとした刺激感があります。

### 腸管出血性大腸菌

O157がよく知られています。食品の十分な加熱をする、生肉などを食べないなどの注意が必要です。



### ①食品の購入

生鮮食品（野菜、肉、魚など）は新鮮なものを購入します。肉や魚はドリップが周りに付かないよう、個別に包んで持ち帰ります。

### ④調理

加熱をする時は、十分に加熱をします。給食では、中心温度が75℃1分間以上が目安です。生食する野菜や果物は、水道水で十分に洗います。

### ②保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れましょう。低温で保存することで、細菌の増殖が抑えられます。

### ⑤食事

食事の前には石けんを使ってしっかりと手を洗います。



### ③下準備

肉や魚を切るまな板と、その他の食材を切るまな板は別々にします。共用の場合は、洗剤でしっかりと洗ってから、次の食材を切るようにします。

### ⑥残った食品

残った食品は、必ず冷蔵または冷凍し、常温で放置しないようにします。また、時間が経って食べられなくなる前に、消費するようにしましょう。

## 小中コラボ 炎のスタミナ週間・完食を目指そうキャンペーンに向けて

7月4日～8日まで、小学校の「炎のスタミナ週間」と中学校の「完食を目指そうキャンペーン」を同時開催します。上位の学級には、賞状と給食リクエスト券が贈られます。また、小学校では、5日間完食した人にも賞状が贈られます。自分や学級の目標を達成できるように、頑張りましょう。魚、野菜、海藻、きのこ、牛乳など、苦手な食べ物がある人は、6月のうちから、少しずつチャレンジしてみてもいいかもしれません。

