

6月 食育だより

令和6年 6月
高岡市立南星中学校

気温や湿度が高い日が増え、食中毒の発生が心配な時期です。自分でできる食中毒予防の第一歩は、食事の前の手洗いです。清潔なハンカチを身に付ける習慣を付け、手洗いの後はしっかり手を拭きましょう。給食当番のときは、清潔なエプロンや三角巾、マスクを着用しましょう。

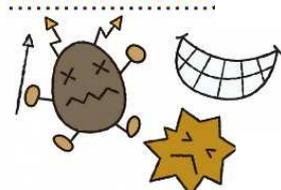


ゆっくりよく噛んで食べていますか？

6月4日～10日は、「**歯と口の健康週間**」です。食事をおいしく食べて、元気な体を作るには、強い歯と健康な口内環境がなくてはなりません。そのために、日頃からよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

よく噛んで食べると、みなさんの体にとってたくさんの良い効果があります。

歯の病気予防



唾液が良く出て、口内を清潔に保ちます。

脳の発達



あごを動かすと脳に刺激が伝わります。

肥満予防



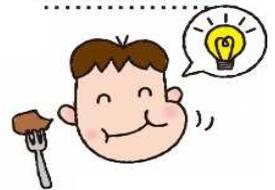
脳の「満腹中枢」が刺激されて、食べすぎを防ぐことができます。

胃腸快調



噛み砕くことで、消化・吸収がよくなります。

味覚の発達



ゆっくりと味わって食べられます。



家での間食にもおすすめ！かみごたえのある食材

かみごたえのある食材を食べると、自然と噛む回数が増えます。家で間食を食べる時も、りんごなどの果物やスルメイカ、豆類など噛みごたえのあるものをぜひ選んでみてください！



食べることは、生きること 6月は「食育月間」

日本では、毎月19日を「食育の日」、毎年6月を「食育月間」と法律で定められています。

「食育」は、「知育・徳育・体育の基礎となるもの」と位置付けられており、みなさんが健康で元気に生活していく上で、食べることは欠かせません。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

家庭での「食育」

朝ごはんを
食べる



家族一緒に
食べる



学校給食での「食育」

高岡食19丼献立

毎月19日（食育の日）ごろに実施する、地元産の食材をたっぷり使った丼メニューです。



4月
春のカラフル五目丼



5月
高岡野菜のグリーン丼

郷土食献立

毎月、富山県や高岡市の郷土食が登場します。



4月
ほたるいかフライ



5月
白えびの宝石揚げ



6月 予定献立表



令和6年度
高岡市立南星中学校

日	曜	行事食	献立名		食品名						栄養価	
			主食	副食	赤 (おもに体の組織をつくる)		緑 (おもに体の調子を整える)		黄 (おもにエネルギーになる)		E:エネルギー	P:たんぱく質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質	
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類		
3	月		ごはん	かにシューマイ(2個) 拌三絲 アップルシャーベット 麻婆豆腐	かに えび 卵 エン 豆板醤 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	人参	玉ねぎ 胡瓜 とうもろこし りんご 推奨 たけのこ ねぎ 生姜 にんにく	米 小麦粉 春雨 砂糖	ごま油 油脂類	E 849 kcal P 28.0 g F 20.6 g	
4	火	6月4~10日 歯と口の 健康週間	食パン	タンドリーチキン アスパラソテー フルーツボンチ チョコレートクリーム	鶏肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 アスパラガス	きゃべつ 玉ねぎ パイナップル みかん もも バナナ	パン 砂糖 ゼリー	油 チョコクリーム	E 801 kcal P 34.2 g F 18.0 g	
5	水		ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ 青菜のゆばあえ 肉じゃが メロンゼリー	ひよこ豆 高野豆腐 湯葉 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	きゃべつ 玉ねぎ こんにゃく メロン	米 でんぶん 米粉	油 じゃがいも 砂糖	E 891 kcal P 25.9 g F 20.3 g	
6	木		コッペ パン	荒挽きウインナー(2本) コーンポテト わかめスープ 豆乳プリン	ウインナー 豆乳	牛乳	人参	じゃがいも とうもろこし 玉ねぎ 椎茸 もやし ねぎ	パン 砂糖	マーガリン	E 806 kcal P 26.8 g F 30.5 g	
7	金		ごはん	鮭の塩焼き きゅうりときゃべつの塩もみ 豆腐ときこのみそ汁 干しブルー	鮭 豆腐 味噌	牛乳	人参	きゃべつ 胡瓜 椎茸 えのき なめこ ねぎ	米 ブルー		E 719 kcal P 32.8 g F 13.2 g	
10	月		ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め 小松菜ともやしの浸し もずくと豆腐の味噌汁 冷凍みかん	豚肉 豆板醤 豆腐 味噌	牛乳	人参	にら しらたき 生姜 にんにく もやし 大根 ごぼう ねぎ みかん	米 砂糖	ごま油	E 771 kcal P 31.6 g F 18.9 g	
11	火		コッペ パン	コーンエッグ 海藻サラダ 米粉シチュー	卵 ベーコン 白手巾	牛乳 わかめ 脱脂粉乳	人参 パセリ	とうもろこし きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖	油 ごま マーガリン	E 883 kcal P 32.2 g F 35.8 g	
12	水	減量 ごはん	塩さば ひじきの炒り煮 そうめん汁 アンデスメロン	さば 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 いんげん	人参 いんげん	こんにゃく とうもろこし 玉ねぎ 椎茸 ねぎ メロン	米 砂糖	油 そうめん	E 873 kcal P 39.3 g F 28.4 g	
13	木		ごはん	えびのチリソース煮 茹で野菜 中華風卵スープ	えび 豆板醤 卵 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく たけのこ もやし 生姜 ねぎ	米 米粉 砂糖	油 じゃがいも ごま油	E 789 kcal P 31.6 g F 20.2 g	
14	金		ごはん	わかさぎの南蛮漬け 青菜と切干大根のひたし すき焼き煮 ぶどうゼリー	わかさぎ 牛肉 豆腐	牛乳	人参	ほうれん草 きゃべつ 切干大根 しらたき ねぎ ぶどう	米 米粉 でんぶん	油 じゃがいも 砂糖	E 864 kcal P 31.1 g F 20.6 g	
17	月	高岡 食19丼 献立	かき揚げ 丼	かき揚げ丼 こんにゃくのみきんぴら きのこのすまし汁 青りんごゼリー	卵 大豆 豚肉 豆腐	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ とうもろこし こんにゃく ごぼう しめじ 椎茸 ねぎ 青りんご	米 小麦粉 でんぶん 砂糖	ごま油 ごま 白玉麩 ゼリー	E 853 kcal P 27.7 g F 22.5 g	
18	火		2/3 コッペ パン	オムレツ ミントマト(2個) ブロッコリーサラダ 焼きそば チーズ	卵 豚肉	牛乳 チーズ	人参	ブチトマト 胡瓜 とうもろこし 玉ねぎ きゃべつ	パン 砂糖	油 中華麺	E 773 kcal P 32.3 g F 27.7 g	
19	水		ごはん	赤魚のたれづけ 茎わかめのみきんぴら 豚汁 味付小魚	赤魚 豚肉 味噌 カタクチイワシ	牛乳 くきわかめ	人参 いんげん	生姜 ごぼう こんにゃく 大根 しめじ ねぎ	米 米粉 でんぶん	油 ごま ごま油 さつまいも	E 840 kcal P 31.2 g F 21.7 g	
20	木		米粉入り パン	若鶏肉の香味焼き フルーツあえ ミネストローネ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 白手巾	牛乳 ヨーグルト	人参 人参 トマト	ねぎ 生姜 パイナップル みかん もも バナナ 玉ねぎ しめじ セロリ	米粉 パン レーズン 砂糖	ごま油 じゃがいも マカロニ オリーブ油	E 866 kcal P 37.0 g F 22.8 g	
21	金	郷土食 献立 (太きゅうり汁)	ごはん	がんもの含め煮 ほうれん草とえのきのごまみそ 太きゅうり汁 ピーチシャーベット	がんも 黒豆 味噌 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 人参	人参 きゃべつ えのき 大胡瓜 玉ねぎ もも	米 米粉 砂糖	油 ごま	E 780 kcal P 27.7 g F 23.7 g	
24	月		ごはん	いわしのみぞれ煮 豚肉と切干大根のオイスター炒め 団子入りごまみそ汁 オレンジ	いわし 豚肉 豆板醤 豆腐 味噌	牛乳	人参	大根 切干大根 にんにく エリンギ ごぼう ねぎ オレンジ	米 砂糖 でんぶん	オイスターソース 白玉団子 ごま ごま油	E 829 kcal P 31.1 g F 19.9 g	
25	火	高岡 コロッケ の日	食パン	高岡元気コロッケ 野菜とベーコンのソテー トマトとレタスの卵スープ ジャム	豚肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	人参	小松菜 赤ピーマン トマト	パン パン でんぶん 砂糖	油 パター さつまいも 砂糖	E 772 kcal P 25.1 g F 33.0 g	
26	水		麦ごはん (キーマ カレー)	豆腐ハンバーグ ガーリックサラダ キーマカレー	豆腐 鶏肉 おから 豚肉 大豆	牛乳	人参 ブロッコリー ピーマン	玉ねぎ 生姜 胡瓜 とうもろこし にんにく	米 小麦粉 でんぶん	油 砂糖 ルウ	E 922 kcal P 36.0 g F 31.3 g	
27	木	減量 ごはん	フライ餃子(2個) 野菜のナムル 五目ラーメン カスタードプリン	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	人参 小松菜	人参 小松菜	きゃべつ にんにく 生姜 もやし メンマ きくらげ ねぎ	米 小麦粉 でんぶん	ごま油 砂糖 中華麺 油	E 826 kcal P 24.0 g F 24.3 g	
28	金		ごはん	鯖のごまだれがけ 煮豆 大根の味噌汁 冷凍パイ	さわら 金時豆 油揚げ 味噌	牛乳	人参	大根 ねぎ パイン	米 でんぶん 砂糖	ごま	E 889 kcal P 38.3 g F 22.1 g	

*牛乳が毎日つきます *都合により献立が変わる場合があります