

令和3年度

6月給食献立表

福島町学校給食センター

令和3年度	月	火	水	木	金
献立		1 バターロールパン 牛乳 ようふうおでん じゃがいもコロッケ(ソース) シーザーサラダ	2 ごはん 牛乳 わかめのみそしる ぶたにくのしょうがいため こまつなのしらすあえ	3 ミニココアパン 牛乳 チンゲンサイとうすらのスープ スパゲッティナポリタン パイナップル	4 <かみかみ献立> たけのこごはん 牛乳 あぶらあげのみそしる メンチカツ(ソース) さきいかとキャベツの カミカミサラダ
献立	7 ごはん 牛乳 ちゅうかスープ はっほうさい しょうろんぼう	8 しよくパン 牛乳 コンソメスープ チリコンカン いちご チーズ	9 ごはん 牛乳 ごじる ほっけのさいきょうやき いりどり なのはなふりかけ	10 ミニこくとうパン 牛乳 しおやさいラーメン はるまき むらさきもチップス	11 ごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ ふくじんづけ
献立	14 ごはん 牛乳 ほうれんそうのみそしる すきやきふうに ごぼうサラダ	15 ソフトフランスパン 牛乳 ビーフシチュー ハンバーグケチャップソース にんじんといんげんのグラッセ	16 ごはん 牛乳 わかめスープ フルコギどん やきプリンタルト	17 ミニたてわれパン 牛乳 コンソメスープ ソースやきそば れいとうみかん	18 ごはん 牛乳 さけのごまみそしる あじつきにくだんご こんがりきつねの わふうサラダ
献立	21 ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる あけぶたにくとれんこんの あまかに はるさめサラダ	22 バターツイストパン 牛乳 ミネストローネ さけチーズフライ(ソース) ブロッコリーとカリフラワーの サラダ	23 ごはん 牛乳 はちはいじる さばのみそに ひじきのにも	24 ミニコッパン 牛乳 ちゃんこうどん ちくわのいそあげ レーズンクリーム	25 くろまいごはん 牛乳 シューフードカレー フルーツゼリーあえ ふくじんづけ
献立	28 ごはん 牛乳 ごもくみそしる ほっけのフライ(ソース) はくさいとこんぶのさっぱりあえ	29 たてわれパン 牛乳 クラムチャウダー ポイルウイナー(ケチャップ) カリカリごぼうサラダ	30 わかめごはん 牛乳 ふきのみそしる さけのしおやき こうやどうふのてりに	こんげつ ふくしまちょう しょくざい ～ 今月の福島町の食材 ～ しいたけ くろまい こんぶ いか さきいか いちご	

※ 献立は物資の都合上変更になる場合があります。

今月の平均栄養価		
エネルギー	650kcal	850kcal
たんぱく質	23.5g	30.6g
脂質	22.3g	28.9g

6月 食育だより

みなさんは、虫歯がない健康な歯を保っていますか？ 歯は食べ物をしっかり噛むためにとても大切です。噛みごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。

4日～10日は、歯と口の健康週間です。今回は、歯の健康と食事との関わりについて紹介したいと思います。




歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。










よくかむことの効果 “

よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

運動するときにとりたい食事は・・・

今回は、小学校では体育発表会、中学校では中体連が予定されていますね。今回は、それぞれの競技の違いによって体に効果的にはたらく栄養素について紹介します。

 **陸上短距離**

筋力・瞬発力型

 **陸上長距離**

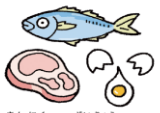
持久型

 **野球**

筋力・瞬発力型

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



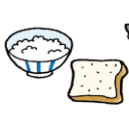
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

カルシウム



持久力をつけたい人は

炭水化物



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

ビタミンB群・C



鉄



 **サッカー**

持久型＋筋力・瞬発力型

 **バスケットボール**

持久型＋筋力・瞬発力型

 **相撲**

筋力・瞬発力型

Q. 試合の前日は何を食えばよいの？

A. 試合前日の食事の役割はしっかりとエネルギー源を体に蓄え、体調をととのえることです。エネルギー源となる炭水化物を多めにとり、ビタミンやミネラルもとるようにします。消化に時間のかかる脂質や腸内でガスを発生させやすい食物繊維の多い野菜や豆類、また、生ものは避けましょう。消化のよいさっぱりしたおかずで日頃から食べ慣れているものを選びましょう。

