

月		火		水		木		金		
献立	 <p>~ 今月の福島町の食材 ~</p>			<p>1 ごはん 牛乳 こまつなのみそしる にくどうぶ ごぼうのごまふうみサラダ</p>		<p>2 ロールパン 牛乳 しょうゆラーメン あげはるまき いちごジャム</p>		<p>3 ごはん 牛乳 チキンカレー さきいかのカミカミサラダ ふくしんづけ</p>		
	約エネルギー	630kcal   820kcal		710kcal   920kcal		730kcal   950kcal				
あか	焼き豆腐 豚肉 ツナ 味噌 牛乳		豚肉 春巻き かまぼこ 牛乳		鶏肉 大豆 チーズ さきいか 牛乳					
き	ごはん ジャガ芋 ごま油		パン ラーメン 油 ジャム		ごはん ジャガ芋 バター 油					
みどり	小松菜 白菜 長ねぎ えのき 人参 ごぼう きゅうり コーン		メンマ 長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし		人参 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり 福神漬					
栄養メモ	いちご たこ しいたけ こんぶ くらまい		ごぼうには、「イヌリン」といわれる水溶性食物繊維が豊富に含まれています。イヌリンは、腸の動きを整え、血糖値の上昇を抑えるはたらきがあります。		いちごは、ヘタ側からとがった先に向けて徐々に甘みが増す傾向があります。ヘタ側を先に食べると徐々に甘みが増すため、後味がよくなります。		明日の6月4日は、歯と口の健康週間です。よく噛んで食べることで、唾液の分泌が促され、虫歯の予防になります。皆さん、今日の給食もよく噛んで食べましょう！			
献立	<p>6 ごはん 牛乳 わかめのみそしる チキンみそカツ きりぼしだいこんに</p>		<p>7 こくとうパン 牛乳 クラムチャウダー トマトオムレツ シーザーサラダ</p>		<p>8 ごはん 牛乳 さつまじる さけのしおやき ひじきのそぼろに</p>		<p>9 さんさいうどん 牛乳 ちくわのいそべあげ バナナ</p>		<p>10 ごはん 牛乳 メンマスープ マーボーどうぶ しょうろんぼう</p>	
	約エネルギー	630kcal   820kcal		640kcal   830kcal		650kcal   850kcal		630kcal   820kcal		700kcal   910kcal
あか	わかめ 鶏肉 さつま揚げ 味噌 牛乳		あさり ホタテ オムレツ チーズ ベーコン 牛乳		油揚げ 鮭 鶏肉 ひじき 牛乳		油揚げ 鶏肉 竹輪 牛乳		豆腐 豚肉 鶏肉 小籠包 牛乳	
き	ごはん ジャガ芋 油		パン ジャガ芋 クルトン バター		ごはん 油		うどん 油		ごはん ごま油	
みどり	小松菜 切干大根 人参		人参 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり フロccoliー 赤ピーマン		人参 ごぼう 大根 長ねぎ		山菜 ほうれん草 長ねぎ 椎茸 バナナ		メンマ えのき 人参 玉ねぎ きくらげ 長ねぎ 葱	
栄養メモ	切干大根は、大根を細長く切り、乾燥させた昔ながらの保存食です。そのため、栄養素が凝縮されています。		昔から、「トマトが赤くなる」と医者が青くなる」といわれるほど、トマトは体に良い栄養素が豊富に含まれている野菜です。特に、リコピンという栄養素は、免疫力を高めてくれる働きがあります。		鮭の身は赤色ですが、赤身魚ではなく白身魚に分類されます。赤色は、捕食する甲殻類の殻に含まれるカロチノイドの一種であるアスタキサンチンの色素によるものです。		バナナにある黒い斑点は、「シュガースポット」といわれるものです。この斑点が現れると完熟のサインです。		豆腐の8〜9割は水分、残りの1〜2割は大豆からできています。昔ながらの手づくりの製法で作られているお豆腐屋さんでは、本練豆腐で約350粒も使用されているといわれています。	
献立	<p>13 ごはん 牛乳 なめこのみそしる カレーふうみにくじゃが はるさめサラダ</p>		<p>14 コッペパン 牛乳 ブラウンシチュー ハンバーグケチャップソース ミックスベジタブルソテー</p>		<p>15 ごはん 牛乳 わかめスープ ピビンパどん やきプリンタルト</p>		<p>16 ミニコッペパン 牛乳 たまごスープ ソースやきそば チョコクリーム</p>		<p>17 くらまいごはん 牛乳 ふのりのみそしる ぶたにくのしょうがいため いちご</p>	
	約エネルギー	640kcal   830kcal		630kcal   820kcal		690kcal   900kcal		710kcal   920kcal		610kcal   800kcal
あか	豚肉 味噌 牛乳		鶏肉 ハンバーグ 牛乳		わかめ 豚肉 牛乳		卵 豚肉 いか 牛乳		ふのり 豚肉 味噌 牛乳	
き	ごはん ジャガ芋 白滝 春雨 ごま油		パン ジャガ芋 バター 油		ごはん ごま油 タルト		パン 焼きそば 油 チョコクリーム		黒米 油	
みどり	大根 なめこ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり きくらげ		人参 玉ねぎ マッシュルーム ミックスベジタブル		玉ねぎ 長ねぎ もやし 人参 ほうれん草 山菜		長ねぎ ほうれん草 椎茸 もやし キャベツ 玉ねぎ 人参		小松菜 長ねぎ 人参 玉ねぎ ビーマン しめじ いちご	
栄養メモ	じゃが芋には、ビタミンCが豊富に含まれています。じゃが芋内の澱粉がビタミンCを包み込んでいるため、加熱によるダメージが少なく、効率よく摂取することができます。		シチューに入れる玉ねぎをよく炒めると、カラメル色になって甘みが増します。これは、玉ねぎを炒めると水分が蒸発し、含まれている果糖やショ糖などの糖が濃縮されて甘みが増すためです。		タルトとは、洋菓子の一種で、小麦とバターを混ぜ合わせた生地をタルト皿に敷き、果物、ジャム、チョコレートを、クリームなどの中身を詰めて焼いたものをいいます。		たまごは、白い卵や赤い卵がありますが栄養価は同じです。白い殻は白い羽のニワトリが産んだもの。赤い殻は赤い羽のニワトリが産んだものです。		本日のいちごは、福島町の農家さんが一粒一粒丁寧に育てたいちごを使用しています！	
献立	<p>20 ごはん 牛乳 とりごぼうじる さんまのおかか ごもくにまめ</p>		<p>21 ツイストパン 牛乳 やさいスープ タンドリーチキン パイン りんごジャム</p>		<p>22 ごはん 牛乳 ぶたじる さばのさいきょうやき オレンジ</p>		<p>23 ミニココアパン 牛乳 チンゲンサイとうすらのスープ スパゲッティミートソース ミニフィッシュ</p>		<p>24 ごはん 牛乳 シーフードカレー フルーツヨーグルトあえ ふくしんづけ</p>	
	約エネルギー	700kcal   910kcal		600kcal   780kcal		700kcal   910kcal		600kcal   780kcal		710kcal   920kcal
あか	油揚げ 鶏肉 さんま 大豆 昆布 牛乳		ベーコン 鶏肉 ヨーグルト 牛乳		豚肉 豆腐 味噌 鮭 牛乳		ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆 粉チーズ ミニフィッシュ 牛乳		たこ あさり えび いか ヨーグルト 牛乳	
き	ごはん こんにゃく 油		パン ジャム 油		ごはん ジャガ芋 こんにゃく 油		パン 春雨 油		ごはん バター 油	
みどり	ごぼう 長ねぎ 人参 えのき 椎茸		キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ パイン		ごぼう 人参 大根 長ねぎ オレンジ		チンゲン菜 長ねぎ しめじ 人参 玉ねぎ		人参 玉ねぎ りんご パイン みかん 福神漬	
栄養メモ	さんまには、DHAやEPAといった成分が豊富に含まれ、頭の回転が良くなるといわれています。		パインナップルには、プロメラインというたんぱく質を分解する酵素が含まれています。これは、肉などをやわらかくするはたらきがあります。		オレンジには、ほとんどが輸入品ですが、パレンシアオレンジ、ネーフルオレンジ、ブラッドオレンジなどに大別されます。最も生産量が多いのはパレンシアオレンジで、酸味が強くジューシーなのが特徴です。		チンゲン菜は、ベータカロテンが豊富に含まれています。ベータカロテンは、油と一緒に摂ると吸収が高まるので、炒め物と相性が良いです。		今日は、福島町で採れたたこを使用しています。たこには、タウリンという栄養素が豊富に含まれています。タウリンは血圧を正常に保つはたらきがあります。	
献立	<p>27 ごはん 牛乳 ちゅうかスープ すぶた ライチゼリー</p>		<p>28 まるわりパン 牛乳 ミネストローネ さけチーフライ(タルタルソース) レタスとチキンのサラダ</p>		<p>29 ごはん 牛乳 ほうれんそうのみそしる ほっけのみりんづけやき こうやどうぶのてりに</p>		<p>30 みそラーメン 牛乳 あげしゅうまい れいとうみかん 牛乳</p>		<p>食後の歯みがき習慣</p> 	
	約エネルギー	680kcal   880kcal		600kcal   780kcal		620kcal   810kcal		720kcal   930kcal		
あか	鶏肉 豆腐 卵 豚肉 牛乳		ベーコン 鮭 チーズ 鶏肉 牛乳		ほっけ 高野豆腐 鶏肉 牛乳		豚肉 なたと 焼売 味噌 牛乳		歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままですと、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。	
き	ごはん 油 ゼリー		パン ジャガ芋 油 マカロニ タルタルソース ごま		ごはん こんにゃく 油		パン 春雨 油		ラーメン 油	
みどり	人参 ほうれん草 きくらげ 玉ねぎ 赤ピーマン 椎茸		トマト 玉ねぎ 白菜 レタス 赤ピーマン フロccoliー		ほうれん草 しめじ 椎茸 人参 いんげん		長ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし メンマ みかん		みかんには、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは、疲労回復効果が期待出来るので、疲れた時に食べるのも良いでしょう。	
栄養メモ	ライチの旬は、6月中旬から初夏にかけてです。ライチは中国では縁起のよい果物とされ、楊貴妃が好んでいたため、「美の果物」といわれているそうです。		レタスの約95%は水分ですが、ビタミンCやビタミンE、カリウムなどをバランスよく含んだ野菜です。		ほっけは、1年中食べられますが春から夏にかけてが旬の時期になります。干物などにして、焼き魚で食べるのが一般的ですが、すり身などの練り物でも美味しく食べることができます。					

※ 献立は物資の都合上、変更になる場合があります。



# 6月 食育だより



今月は、運動会や中体連などがありますね。好き嫌いをせずに何でも食べて、早寝・早起きを心がけ、規則正しい生活習慣で過ごし、本番では最高のパフォーマンスを発揮できるようにしましょうね！  
また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。しっかり噛むことによって、よく味わうことが出来て、消化・吸収も良くなります。生涯にわたっておいしく食べるために、歯と口の健康を守りましょう。



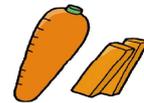
## 歯と口の健康週間 6/4～6/10

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。

### かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。

にんじん (生)



れんこん (酢づけ)



豚ヒレ肉のソテー



アーモンド



干しぶどう

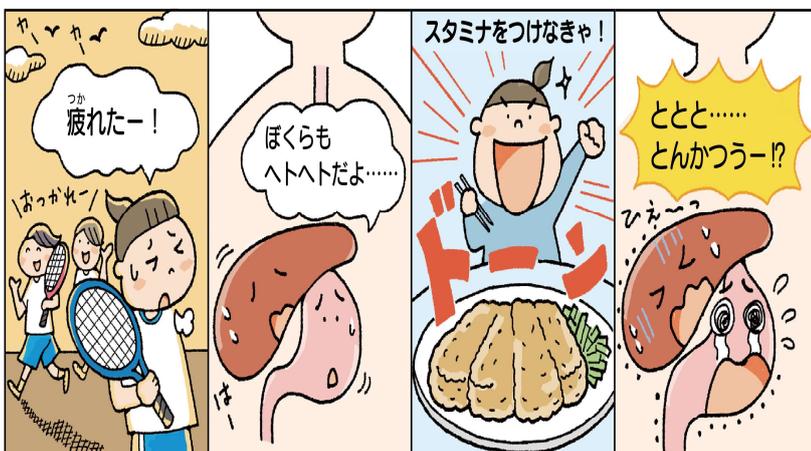


## スポーツには多くのエネルギーが必要



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。

### 激しい運動の後は内臓だって疲れている



激しい運動をすると、筋肉だけではなく肝臓などの内臓も疲れています。運動後に揚げ物などの消化に時間がかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに酷使してしまうので、運動で疲れた時は消化のよいものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。

### 大切なのは 栄養バランス



栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。