

6月の予定献立表



豊見城小	719	豊見城中	923
とよみ小	683	長嶺中	584
長嶺小	568	伊良波中	986
座安小	541	とよみ教室	●
上田小	948	給食センター	51
伊良波小	590	合計	8189
豊崎小	829		
ゆたか小	758		

学校	E	P	F
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
 ※魚、肉類（鶏・牛・豚）には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう。

★6月栄養指導目標：丈夫な歯や骨（歯や骨を丈夫にする食品について・カルシウムの働き）★

今が大切！丈夫な骨と歯をつくるためにカルシウムをしっかりとろう

むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けると、むし歯の原因になります。よくかんで食べる、食事の後はしっかり歯みがきをする、歯磨き粉をしっかりとる、歯医者さんに行く、歯の検診を受ける、歯のクリーニングを受ける、歯の詰め物や被せ物がある場合は、歯医者さんでメンテナンスを受ける、歯の詰め物や被せ物がある場合は、歯医者さんでメンテナンスを受ける、歯の詰め物や被せ物がある場合は、歯医者さんでメンテナンスを受ける。

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

カルシウムの働き

- 骨や歯をつくる成分になります
- ホルモンの分泌に役立ちます
- 血液の凝固に関与します
- 筋肉や神経の働きを調整します

カルシウムが多い食品大集合！

牛乳、チーズ、ヨーグルト、もめん豆腐、さくらえび、ひじき、ごま油、ししゃも

食べること=いきること...6月は「食育月間」です！

平成17(2005)年食育基本法が施行されました。子どもたちが食に関する正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることが重要です。そのためには、様々な経験を通じて食に関する知識や食を選択する力を身につけていく必要があります。「日々の食生活のこと」について改めて考えてみましょう。

★★家庭では、このような取り組みを!!★★

- ゆっくりよく噛んで食べている
- 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている
- 朝ごはんを毎日食べる
- 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている
- 家族で食卓を囲んでいる
- 非常時に備えた水や食料の準備ができている
- 主食・主菜・副菜を組み合わせている
- 食品ロス削減を意識している
- 体重を量り食事や運動に気を付けている
- 環境に配慮した食品を選んでいく
- 塩分など調味料のとりすぎに気を付けている
- 農業や漁業などを体験する機会をつくっている

献立	E	P	F
1(水) 梅パワーで免疫カアップ	498	23	11.1
2(木) 沖縄のスイーツ甘がし	604	29.1	16.4
3(金) カルシウムをしっかりと!	513	22.8	16.1
小	602	22.6	15.8
中	722	26.2	17.9
小	604	29.1	16.4
中	707	26.9	11.9
小	604	29.1	16.4
中	707	26.9	11.9
小	513	22.8	16.1
中	584	25.8	17.7

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

献立	E	P	F
6(月) みんな大好きカレー	602	22.6	15.8
7(火) 納豆はなぜ健康にいいの?	604	29.1	16.4
8(水) 春巻きはいつ食べるの?	683	22.5	22.5
9(木) 手洗いたいせつだよ!	542	23.7	12.1
10(金) スルグラーって何?	593	33.9	17.7
13(月) アガラサーって何?	627	28.4	13.1
14(火) 卵の秘密	576	26.4	16
15(水) ごはんのお供アンドンスー	607	26.3	18.1
16(木) 琉球料理の日	532	28.2	12.9
17(金) バランスの良い食べ方	638	22.2	19.9
20(月) ごぼうを食べる国は?	637	26	27
21(火) 春雨は何からできている?	575	30.5	13.4
22(水) 明日は慰霊の日	493	25.8	18.8
23(木) 慰霊の日	530	28.7	19.4
24(金) 汁物は右側?左側?	519	22.6	11.7
27(月) しっかり食べて?朝ご飯	639	26.8	18.2
28(火) 大豆の変身	634	23.8	20.7
29(水) エスディーゼーズって何	555	26.8	15.3
30(木) なぜ?ベトナム料理	512	24.1	12.2
小	602	22.6	15.8
中	722	26.2	17.9
小	604	29.1	16.4
中	707	26.9	11.9
小	604	29.1	16.4
中	707	26.9	11.9
小	513	22.8	16.1
中	584	25.8	17.7
小	627	28.4	13.1
中	726	33.4	15.5
小	607	26.3	18.1
中	721	30.4	20.3
小	532	28.2	12.9
中	631	32.8	13.9
小	638	22.2	19.9
中	770	29.1	24.1
小	637	26	27
中	764	31.2	32.4
小	575	30.5	13.4
中	681	36	14.6
小	493	25.8	18.8
中	530	28.7	19.4
小	519	22.6	11.7
中	615	26.1	12.5
小	639	26.8	18.2
中	758	31.1	20.5
小	555	26.8	15.3
中	666	32.2	18.4
小	512	24.1	12.2
中	607	27.8	13.1

食中毒予防のキホン

つけない、ふやさない、やつける

手洗いのポイント

指の間、手首、指先とつまみ

上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。