◇学校別内訳◇

| | | | |
|---|---|---|---|
| 上田小 | 969 | 豊見城中 | 1005 |
| 長嶺小 | 568 | 長嶺中 | 581 |
| 座安小 | 518 | 伊良波中 | 597 |
| 豊見城小 | 704 | 豊崎中 | 392 |
| 伊良波小 | 532 | 給食センター | 58 |
| とよみ小 | 708 | | |
| 豊崎小 | 775 | ★合計 | 8167 |
| ゆたか小 | 760 | | |

令和６年 豊見城市立学校給食センター（☎850-4585）

# 6月の予定献立表

| 学校給食の栄養基準量 | 学校 | E エネルギー | P たんぱく質 | F 脂肪 |
|---|---|---|---|---|
| | 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、よくかんで気をつけて食べましょう。

## 毎年６月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

## 「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

### 食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる

2 食事の重要性や楽しさを理解する

3 食べ物の選択や食事づくりができる

4 一緒に食べたい人がいる（社会性）

5 日本の食文化を理解し伝えることができる

6 食べ物やつくる人への感謝の心

## 6月にデフバレーボール世界選手権2024 沖縄豊見城大会が開催されます！

デフバレーとは、聴覚障がいを持った方のバレーボールです。また、選手たちは、声の代わりに手話・読話・手話通訳・アイコンタクトなどを駆使して高度な戦術を展開します。

参加予定チームは、日本、ウクライナ、アメリカ、イタリア、フランス、トルコ、ケニア、イラン（男子のみ）の８か国、男女チーム15チームです。給食では、トルコ、イタリア、アメリカの料理を紹介します。

## 給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | 3（月） 食中毒に気をつけよう<br>ひじきサラダ<br>ごはん／ハヤシライス | 4（火） よくかんで食べよう<br>ゴマなしミニフィッシュ<br>ちくぜん煮<br>ごはん／じゃがいものみそ汁 | 5（水） デフバレー・トルコ<br>サバサンド<br>サバのからあげ<br>↓はさんで食べる<br>バーガーパン<br>ヨーグルト<br>豆のチャウダー | 6（木） 納豆について<br>パインスライス<br>納豆アンダンスー／ぶた肉のしらたきいため<br>ごはん | 7（金） チーズについて<br>タコライス<br>スライスチーズ<br>タコスミート<br>↓かけて食べる<br>ごはん<br>キャベツスープ |
| 残量調査 | 10（月） グングァチグニチー<br>あまがし<br>フータシヤー<br>ごはん／ゆしどうふ | 11（火） 魚の栄養について<br>オレンジ（1/4）<br>いわしのかんろ煮<br>ごはん／肉じゃが | 12（水） デフバレー・イタリア<br>豆乳バンナコッタ<br>いろどりやさいメンチカツ<br>ボンゴレロッソ（あさりのトマトスパゲティー）<br>ツナポテトサラダ | 13（木） 卵の栄養について<br>オレンジ（1/4）<br>千草焼き<br>ごはん／煮付け | 14（金） ゴーヤーについて<br>アガラサー（黒糖蒸しケーキ）<br>ゴーヤーチャンプルー<br>ごはん／イナムドゥチ |
| こんだて | 17（月） 生活リズムを整えよう<br>大根サラダ<br>ごはん／チキンカレー | 18（火） はるさめについて<br>はるさめの中華サラダ<br>ごはん／マーボーとうがん | 19（水） デフバレー・アメリカ<br>コールスローサラダ<br>ココア揚げパン（上田小・とよみ小・長嶺小・ゆたか小）<br>コッペパン（上記以外の学校）<br>ポークビーンズ | 20（木） 第三木曜日は琉球料理の日<br>すいか（中学校）<br>せんぎりイリチー<br>ごはん／シカムドゥチ | 21（金） 慰霊の日について<br>さつまいも天ぷら<br>ボロボロジューシー／タマナーチャンプルー |
| こんだて | 24（月） 冬瓜について<br>そぼろごはん<br>そぼろ<br>↓かけて食べる<br>ごはん<br>冬瓜スープ | 25（火） グルクンについて<br>グルクンのからあげ<br>五目ごはん（上田小・とよみ小・長嶺小・ゆたか小）<br>炊き込みご飯（上記以外の学校）<br>けんちん汁 | 26（水） ぶた肉の栄養について<br>すいか（上田小・座安小・伊良波小・豊見城小）<br>ぶた肉のしょうが焼き<br>ごはん／アーサ汁 | 27（木） 手洗いの大切さ<br>トマトオムレツ<br>手づくりりんごジャム<br>コッペパン／ポトフ | 28（金） かしわ汁<br>もずくどん<br>もずくどんの具<br>↓かけて食べる<br>ごはん<br>オレンジ（1/4）<br>かしわ汁 |

## よくかむための作戦を考えよう！

### ◎よくかむと、どんないいことがあるの？

**おいしく味わえる**

よくかむことで、食べ物本来の味を十分味わうことができ、よりおいしく感じるようになります。また、味覚も発達します。

**食べすぎを防ぐ**

ゆっくりとよくかむことで、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり（漫符中枢）、食べすぎを防ぐことができます。

**むし歯を防ぐ**

かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の汚れを落としたり、むし歯を予防するはたらきがあります。

**消化を助け、栄養の吸収が高まる**

細かくかんだ食べ物は、だ液と混ざることで飲み込みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。また栄養が吸収されやすくなります。

**歯並びがよくなる**

かむたびにあごの骨や筋肉が発達してじょうぶになり、歯並びがよくなります。

**脳のはたらきがよくなり、心を安定させる**

よくかむことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきがよくなり、記憶力や集中力が高まります。また、心も安定します。