

2024年



# 6月 こんだてよていひょう



令和6年6月

出雲崎小学校

曜日	月	火	水	木	金
	<b>3日</b>	<b>4日</b>	<b>5日</b>	<b>6日</b>	<b>7日</b>
エネルギー	630 kcal	610 kcal	644 kcal	600 kcal	686 kcal
食塩相当量	2.0 g	2.0 g	2.0 g	2.3 g	2.1 g
献立と配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう チース なとう とうりく たら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ もずく あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりく かまぼこ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう トロあじ ベーコン チース あつあげ	ぎゅうにゅう いか くきわかめ ぶたにく あつあげ だいす
きいろの食品	ごはん あぶら パンこ こま	ごはん はつがげんまい あぶら でんぶん こま アーモンド さとう じゃがいも	めん あぶら さとう むしぱん	ごはん じゃがいも パター	ごはん さとう でんぶん あぶら こま じゃがいも ゼリー
みどりの食品	パセリ にんじん ほうれんそう ねぎ こまつな だいこん ごぼう えのきたけ	たまねぎ ごぼう きくらげ にら きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	さんさい しいたけ にんじん ほうれんそう なめこ えのきたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり レモン	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ えのきたけ ほうれんそう	にんじん ごぼう さやいんげん だいこん ねぎ ほうれんそう
	<b>10日</b>	<b>11日</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>	<b>14日</b> 食育の日献立
エネルギー	600 kcal	632 kcal	644 kcal	655 kcal	599 kcal
食塩相当量	1.9 g	2.9 g	1.9 g	2.0 g	2.5 g
献立と配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうりく とうふ	ぎゅうにゅう ぶ とうりく ワイナー ベーコン だいす チース	ぎゅうにゅう ぶたレバー ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう とりく わかめ ツナ あつあげ	ぎゅうにゅう ささえ あぶらあげ たまごやき ツナ のり たら
きいろの食品	ごはん あぶら こま さとう でんぶん	パン ジャム パター あぶら マカロニ じゃがいも	ごはん でんぶん あぶら じゃがいも さとう こま	ごはん でんぶん こま あぶら さとう じゃがいも	ごはん もちごめ さとう じゃがいも
みどりの食品	キャベツ ビーマン にんじん ねぎ かぶ きゅうり たけのこ きくらげ こまつな	たまねぎ えだまめ パセリ キャベツ ブロッコリー コーン ほうれんそう トマト にんじん	ねぎ にんじん もやし こまつな えのきたけ しいたけ たけのこ ほうれんそう きりぼしだいこん	キャベツ にんじん きゅうり コーン だいこん こまつな ねぎ しめじ	にんじん もやし ほうれんそう だいこん キャベツ ごぼう ねぎ こまつな みかん
	<b>17日</b>	<b>18日</b>	<b>19日</b>	<b>20日</b>	<b>21日</b>
エネルギー		605 kcal	687 kcal	617 kcal	687 kcal
食塩相当量		1.8 g	2.2 g	1.6 g	2.1 g
献立と配膳の図	<p>出雲崎大祭のため 給食なし</p>				
あかの食品		ジョア だいす ちりめんじゃこ ハム とうりく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき チース	ぎゅうにゅう さば ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす かいそう ちりめんじゃこ ツナ
きいろの食品		ごはん でんぶん あぶら さとう こま マヨネーズ じゃがいも パター	めん あぶら さとう こま でんぶん	ごはん さとう こま	ごはん はつがげんまい あぶら じゃがいも さとう
みどりの食品		キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ さやいんげん	もやし たけのこ にら ねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう キャベツ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん たけのこ えのきたけ ごぼう きぬさや	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり メロン
	<b>24日</b>	<b>25日</b>	<b>26日</b>	<b>27日</b>	<b>28日</b>
エネルギー	617 kcal	665 kcal	640 kcal	583 kcal	668 kcal
食塩相当量	1.9 g	2.1 g	1.8 g	2.0 g	2.0 g
献立と配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう とりく ちりめんじゃこ ごんぶ わかめ とうふ なたね だいす	ぎゅうにゅう すずき だいす ひじき さつまあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ ハム とうりく こうやどうふ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご とうりく なたね ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あさり とうふ かつおぶし
きいろの食品	ごはん でんぶん じゃがいも あぶら さとう はちみつ こま	ごはん はつがげんまい こま あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう こま じゃがいも	ごはん はつがげんまい あぶら こま さとう ワンタン ゼリー	ごはん こま さとう じゃがいも でんぶん
みどりの食品	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ えのきたけ	うめ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ しいたけ	にんじん ほくさい きゅうり キャベツ ほうれんそう しいたけ きくらげ ねぎ もやし たけのこ もも みかん パン	りんご もやし にんじん こまつな えのきたけ しめじ ねぎ ほうれんそう たら

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

<今月の給食目標>  
は ほね けんこう かんが しょうくじ  
**歯や骨の健康を考えた食事をしよう。**

**6/4(火)～10(月)  
歯と口の健康週間**



**よくかんで食べよう!**

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

**よくかむことの効果**

よくかむと脳の中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。

ほね は 骨や歯をつくる  
**カルシウム**

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかり摂ることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。



今月の給食では、かみごたえのある食材を使ったメニューやカルシウムを多く含んだものを取り入れています。将来にわたっておいしく食べるために、よくかんで食べましょう。



**6/5(水)～11(火)ハッピーライフウィーク**  
～朝ごはんを食べよう!～

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。

この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身に付けましょう。



**朝ごはんの効果**

体や脳のエネルギーになる	体温が上がる	脳の働きを活発にする	排便を促す
--------------	--------	------------	-------

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送られると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

**スマホ・ゲーム・テレビは時間厳守!**

睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。