

6月給食だより

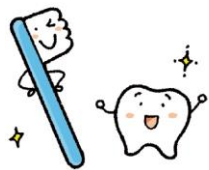
北海道岩見沢高等養護学校

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
2日	3日	4日	5日	6日
キムたくごはん 牛乳 もずくスープ ごま酢和え (655kcal)	バターロール 牛乳 チョコクリーム ミネストローネ 照り焼きチキン (782kcal)	中華丼 牛乳 わかめスープ 春雨サラダ (742kcal)	和風スパゲティー 牛乳 カルシウム たっぷりサラダ (747kcal)	ごはん 牛乳 みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 かみかみサラダ (829kcal)
9日	10日	11日	12日	13日
鶏ごぼうごはん 牛乳 みそ汁 筑前煮 (769kcal)	レーズンパン 牛乳 ポトフ かぼちゃチーズ コロッケ (769kcal)	ごはん 牛乳 みそ汁 焼き魚 五目きんぴら (797kcal)	京風うどん 牛乳 ちくわの 磯辺揚げ ピリ辛きゅうり (702kcal)	ビビンバ丼 牛乳 にら玉スープ 即席漬け (741kcal)
16日	17日	18日	19日	20日
ごはん 牛乳 みそ汁 魚の照り焼き もやしの和え物 (635kcal)	α化米の パックごはん 牛乳 炊き出し豚汁 フルーツ白玉 (743kcal)	防災パン (チョコ) 牛乳 コーンチャウダー 乾物サラダ (815kcal)	塩ラーメン 牛乳 のり風味サラダ (696kcal)	カレーライス 牛乳 オーロラサラダ (877kcal)
23日	24日	25日	26日	27日
ツナと塩昆布の ごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 高野豆腐の卵とじ (743kcal)	セルフハンバーガー (パンズパン、ハンバーグ、チーズ) 牛乳 野菜スープ スパイシーポテト (850kcal)	ごはん 牛乳 春雨スープ 家常豆腐 からし和え (782kcal)	ミートソース スパゲティー 牛乳 フレンチサラダ (775kcal)	すき焼き丼 牛乳 みそ汁 ごまネーズ和え (825kcal)
30日	6月4日から10日(までは「歯と口の健康週間」です。 噛みごたえのある食材を使った給食を提供します。私たちは健康な歯を保つことで、年をとってからもおいしく食事を楽しむことができます。 健康な歯を保つためによくかんで食べたり、食後に歯をみがいたりと自分のできることを実践しましょう！  			
ごはん 牛乳 かき玉スープ ヤンニョムチキン ナムル (796kcal)				

※ 材料購入の都合により、献立の一部が変更する場合があります。

※ 献立のエネルギーは予定で計算したものです。実際には多少異なる場合があります。

6月の給食目標「よくかんで食べよう」



みなさんはむし歯がない健康な歯を保てていますか？

歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。か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。



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。	

かむ回数を増やすために



よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

6月17日は「1日防災学校」です。

学校給食では、非常食や長期保存ができる食材（乾物や缶詰、レトルト食品）を使用した「防災の日献立」を17日・18日の2日間を実施します。

17日

◎α化米のパックごはん 炊き出し豚汁 フルーツ白玉

→給食の提供が困難になった場合のために、アルファ化米を学校に備蓄しています。災害時に電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまった時でも、わずかな水を注ぐだけでご飯に戻すことができます。温かいみそ汁は、食べる人の体を温めるとともに、心も温めてくれます。いろいろな具を入れることで不足している栄養素を補うことができます。常温保存が可能で長持ちする根菜やたまねぎを使用しました。フルーツ白玉は長期で保存ができる果物の缶詰を使用しています。

18日

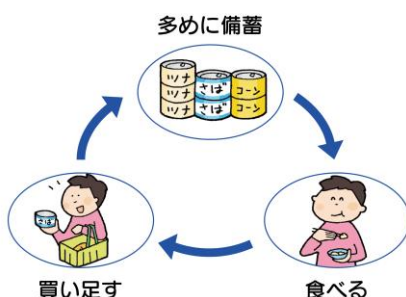
◎防災パン 乾物サラダ

→防災パンは缶を開けるだけですぐに食べることができます。約5年間の保存が可能です。乾物サラダは長期保存が可能な乾物（切干大根、ひじき）やレトルト食品（ツナ）を使用しています。

日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



非常用持ち出し袋に入れたい食料

非常用持ち出し袋に入れる食料は、封を切ったらすぐに食べられるものにしましょう。おなかを満たす缶入りのパンやレトルトのおかず、心を満たす果物の缶詰やうかんのほか、水や野菜ジュースなどの飲み物を入れます。