


6月 給食だより

北海道岩見沢高等養護学校

(月) (火) (水) (木) (金)

1日	2日	3日	4日	5日
クッパ 牛乳 ごぼうと豆の 甘辛揚げ くだもの (823kcal)	セルフエビカツ チキンバーガー <small>(パンズ、エビカツ、タルタル)</small> 牛乳 野菜ソテー 切り干し大根のスープ (727kcal)	中華丼 牛乳 わかめスープ 春雨サラダ (742kcal)	サンマーメン 牛乳 揚げ餃子 たたききゅうり (856kcal)	かみかみカレー 牛乳 鉄骨サラダ (946kcal)
8日	9日	10日	11日	12日
鶏ごぼうごはん 牛乳 みそ汁 筑前煮 (766kcal)	コッペパン 牛乳 ジャム ABC スープ かぼちゃチーズ コロッケ (651kcal)	ごはん 牛乳 すまし汁 焼き魚 五目豆 (726kcal)	パンネ ボロネーゼ 牛乳 カルシウム たっぷりサラダ (824kcal)	親子丼 牛乳 みそ汁 ポン酢和え (727kcal)
15日 旬の日	16日 1日防災学校	17日 非常食体験	18日	19日
ごはん 牛乳 旬みそ汁 魚の西京焼き おろし和え (712kcal)	防災パン <small>(チョコチップ)</small> 牛乳 ミネストローネ 乾物サラダ (696kcal)	α化米の ドライカレー 牛乳 炊き出し豚汁 フルーツポンチ (931kcal)	京風うどん 牛乳 ちくわの 磯辺揚げ 酢の物 (702kcal)	にんねぎ チャーハン 牛乳 中華風コーンスープ パリパリサラダ (793kcal)
22日	23日	24日	25日	26日
豚ジスカン丼 牛乳 みそ汁 即席漬け (732kcal)	コッペパン 牛乳 チリコンカン オニオンスープ ツナサラダ (697kcal)	ごはん 牛乳 春雨スープ 家常豆腐 からし和え (713kcal)	塩ラーメン 牛乳 ツナわかめ和え (657kcal)	チキンライス 牛乳 ジュリエンヌ スープ オムレツ (752kcal)
29日	30日	<p>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 いたりと自分でできることを実践しましょう!</p> 		
ごはん 牛乳 みそ汁 チキン南蛮 枝豆サラダ (904kcal)	豆パン 牛乳 和風野菜スープ 魚のパン粉焼き (666kcal)			

※ 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っていますか？
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。	

かむ回数を増やすために



6月16日は「1日防災学校」です。

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16日・17日の2日間で実施します。

16日

◎**防災パン** **乾物サラダ** **ミネストローネ**

→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。

ミネストローネに使用するホールトマト缶も常温で長期保管が可能です。



17日

◎**α化米のパックごはん** **炊き出し豚汁** **フルーツポンチ**

→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。

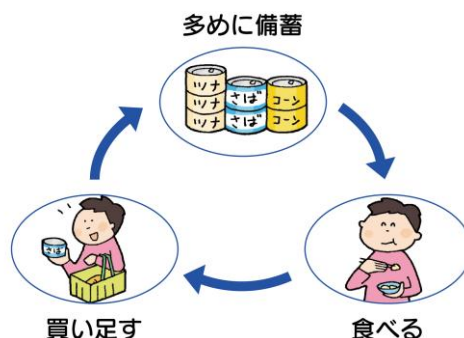
温かいみそ汁は、食べる人の体を温めるとともに、心も温めてくれます。いろいろな具を入れることで不足している栄養素を補うことができます。

フルーツポンチは長期で保存ができる果物の缶詰を使用しています。

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ようかんのほか、水や野菜ジュースなどの飲み物を入れます。