



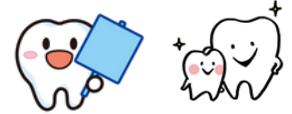
給食だより

富山市南学校給食センター
令和 2年 6月

6月に入り梅雨入りも間近です。じめじめと蒸し暑い日や肌寒い日があり、体調もくずしやすくなります。「早寝早起き・朝ごはん」を意識して、規則正しい生活を心掛けましょう。



歯と口の健康



6月は全国で「歯と口の健康週間」が行われています。

平安時代、6月1日に餅などの硬いものを食べ、健康と長寿を祈る「歯固め」の風習がありました。1000年以上昔の人も「歯の大切さ、かむことの重要性」を知っていたのですね。現代を生きる私たちもこの機会に「よくかむ」ことのよさを見直してみましょう。

かんでいいこと！4つのパワー

消化を助ける

よくかむと、食べたものが細かくなるので、消化されやすくなります。また、消化を助けるだ液もたくさん分泌されます。



頭の働きがよくなる

食べ物をかむ刺激は、頭の働きをよくしてくれます。頭の働きがよくなると、記憶力や集中力が高まります。



むし歯予防

だ液は歯の食べかすを落とす働きや、むし歯菌を活動しにくくする働きがあり、むし歯だけでなく他の病気も防いでくれます。



筋肉のパワーアップ

ジャンプをする時や足をふんばる時等には、しっかりと奥歯をかみしめると、パワーが出るといわれています。よくかんで、丈夫な歯やあごをつくりましょう。



《カルシウムの働き》

体内のカルシウムは、約99%が骨や歯に含まれる他、血液等にも含まれています。体内では、丈夫な骨や歯をつくる働きの他、成長ホルモンをはじめとするホルモンの分泌や血液凝固、筋肉の収縮、心臓が規則正しく動くなど成長期の子供たちにとっても大切です。



また、カルシウムは日本人の食事では不足しがちな栄養素でもあるため給食では、1日に必要なカルシウムの半分の量が摂れるように工夫しています。カルシウムをとり、丈夫な体をつくりましょう。

カルシウムの多い食品



小松菜



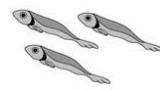
海そう



牛乳・乳製品



切り干し大根



小魚



豆腐

6月の予定献立表

1 ブ ロ ッ ク
富山市南学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	副食 献立名	使用する食品名					
					赤体をつくるもの		緑体の調子を整えるもの		黄熱や力になるもの	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
10	水	コッペパン	○	魚肉ソーセージ ☆クレープ ヨーグルト チョコレートクリーム	魚肉ソーセージ ☆豆乳	牛乳 ヨーグルト		☆いちご	コッペパン ☆砂糖 ☆米粉 チョコレートクリーム	
11	木	コッペパン	○	☆チーズかまぼこ ☆豆乳ドーナツ 冷凍みかん いちごジャム	☆すりみ ☆卵 ☆豆乳	牛乳 ☆チーズ		みかん	コッペパン ☆砂糖 ☆小麦粉 いちごジャム ☆でん粉	☆マーガリン
12	金	コッペパン	○	棒チーズ ☆蒸しパン ☆味付小魚 みかんジャム	☆豆乳	牛乳 チーズ <small>☆かたくちいわし</small>			コッペパン みかんジャム ☆砂糖 ☆小麦粉 ☆米粉	☆油
15	月	コッペパン	○	ウインナーソーセージ ☆かぼちゃマフィン ☆青りんごゼリー ブルーベリージャム	ウインナー ☆豆乳	牛乳	☆かぼちゃ	☆りんご	コッペパン ☆米粉 ☆砂糖 ブルーベリージャム	☆油
16	火	コッペパン	○	ポケットチーズ ☆いちごのスティックケーキ 冷凍パイ ☆味付ピーンズ チョコレートクリーム	☆豆乳 ☆大豆 ☆えんどう豆	牛乳 チーズ		☆いちご パインアップル	コッペパン ☆米粉 ☆砂糖 ☆小麦粉 ☆でん粉 チョコレートクリーム	☆油
17	水	コッペパン	○	魚肉ソーセージ ☆黒糖蒸しパン ヨーグルト いちごジャム	魚肉ソーセージ ☆卵	牛乳 ヨーグルト ☆乳			コッペパン ☆小麦粉 ☆砂糖 いちごジャム	
18	木	コッペパン	○	☆チーズかまぼこ ☆ほうれん草ドーナツ ☆ぶどうゼリー みかんジャム	☆すりみ ☆卵	牛乳 ☆チーズ	☆ほうれん草	☆ぶどう	コッペパン ☆砂糖 ☆小麦粉 ☆でん粉 ☆水あめ みかんジャム	☆マーガリン
19	金	コッペパン	○	ウインナーソーセージ ☆かしわもち 冷凍りんご ブルーベリージャム	ウインナー	牛乳		りんご	コッペパン ☆こしあん ☆上新粉 ☆砂糖 ブルーベリージャム	
22	月	黒糖コッペパン	○	☆鶏肉のバーベキューソース味 ミニトマト 野菜のスープ煮	☆鶏肉 ☆大豆たん白 ベーコン	牛乳	にんじん ミニトマト	セロリー たまねぎ キャベツ	黒糖コッペパン じゃがいも	
23	火	ごはん	○	ブルコギ(丼) つみれ汁	牛肉 豆腐 つみれ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ もやし 大根 白菜 ねぎ	精白米 砂糖 油 でん粉 ごま油	
24	水	わかめごはん	○	☆とんかつ かきたまスープ ☆メロンゼリー	☆大豆 ☆豚肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら	えのきたけ ☆メロン ねぎ 白菜	精白米 ☆砂糖 油 ☆小麦粉 ☆パン粉 ☆でん粉	
25	木	ごはん	○	キーマカレー ☆オムレツ	豚肉 白いんげん豆 ☆卵	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	精白米 ☆砂糖 油 じゃがいも ☆でん粉	
26	金	ごはん	○	あじの竜田揚げ 豚汁 冷凍りんご しそひじきふりかけ	あじ 豚肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ りんご 大根	精白米 でん粉 油 こんにゃく じゃがいも しそひじきふりかけ	
29	月	食パン	○	☆ソフトカレイフライ クリーム煮 いちごジャム	☆カレイ ほたて 白花豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	食パン ☆小麦粉 油 ☆パン粉 じゃがいも いちごジャム	
30	火	ごはん	○	焼肉(丼) 具だくさん汁	豚肉 うす揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 大根 しめじ ねぎ	精白米 油 でん粉 ごま油 ごま	

※学校給食の食材について

富山市学校給食会のホームページで、学校給食用食材(青果物・魚)の予定産地を公開しています。

☆: 加工食品またはそれに使われているおもな原材料

通常給食は、7月6日(月)から開始する予定です。