

ほかほかごはん

運動会の練習や部活動などで運動量が増え、外での活動が多くなると疲れがたまりやすくなります。しっかり食べて、睡眠を取り体調を整えましょう。

★疲れの原因は??

- ・運動をすると体のエネルギー源がなくなる
- ・筋肉が傷つく

などが体の中でおき疲れの原因となります。



★疲れを取るには食事も大切

疲れたときに特に大切なのは、しっかり休むこと。効果的に疲れを取るためには食事も大切です。エネルギー源のごはんや麺・パン、筋肉のもとになる肉・魚・卵・大豆などのタンパク質、食べ物が体の中で上手に働けるようにする野菜をバランスよく取りましょう。

★こんな人は要注意

運動会の練習で午前中には元気がなくなってしまう人はいませんか??そんな人は「朝ごはん」が足りていないかもしれません。朝ごはんには体を起こすためのスイッチの働きや、頭を自覚めさせるスイッチの働きがあります。

★水分補給を忘れずに

水分は体の中で栄養や酸素を運んだり、汗となって体温を下げる働きがあります。体の水分が足りなくなると脱水症状が起り、命にかかわり危険です。基本は水やお茶をのどが潤いたと思う前に意識してこまめにとるようにしましょう。大量に汗をかいたときにはスポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるように心がけましょう。

6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」

よくかんで食べていますか??

歯でかみくだくことを「そしゃく」といいます。今は昔と比べて、やわらかいものが多く、好まれるようになったためかむ回数が減ってきているといわれています。かむ回数が減ると、あごの発達に關係し、発音をしにくくなったり、食べ物の消化を悪くしたり、食べ過ぎにより生活習慣病の原因になるなど体によくない影響が様々あります。毎日の食事でよく噛むことを意識して過ごしましょう。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい!

<p>食べ過ぎをふせいで、肥満を予防する</p>	<p>脳を刺激し、頭の働きをよくする</p>	<p>食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる</p>	<p>「消化を助け、栄養を吸収しやすくする」</p>
<p>あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる</p>	<p>だれがたくさん出て、虫歯を予防する</p>	<p>だれがたくさん出て、虫歯を予防する</p>	<p>だれがたくさん出て、虫歯を予防する</p>



6がつのこんだて

月	火	水	木	金
		1 焼き豚チャーハン しゅうまい 春雨サラダ わかめスープ	2 ごはん さばのみりん焼き きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	3 かしわうどん いかの天ぷら 大根とハムのサラダ
6 ごはん いわしの生妻煮 白菜といかのおひたし 鶏だんご汁	7 コッパン 照焼ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー チキンとキャベツのトマトスープ	8 ごはん 酢豚 きゅうりのツナ和え 白菜と厚揚げのスープ	9 麦ごはん ピリ辛スタミナ丼 キャベツのごま和え もずくのみそ汁	10 しょうゆラーメン 春巻き 切干大根とささみのサラダ
13 ごはん ぶりの西京焼き ふきの炒め煮 わかめのみそ汁	14 ごはん じゃが豚キムチ 大根のしらす和え 水餃子スープ	15 麦ごはん バターチキンカレー もやしとハムのサラダ	16 鮭菜ごはん 鶏肉の塩焼き おかかきゅうり 豚汁	17 ミートソースパスタ 青のりポテト 沖縄パインゼリー
20 ごはん ホイコーロー じゃがいものごま和え ワンタンスープ	21 バターパン 鶏肉のパン粉焼き ごぼうサラダ クラムチャウダー	22 ごはん ほっけフライ 切干大根のそぼろ煮 すまし汁	23 カレーピラフ 五目野菜の肉団子 まめとひじきのサラダ マカロニスープ	24 すき焼きうどん 野菜もっチーズフライ キャベツのおひたし 白花豆腐ムース
27 ごはん 鶏肉の竜田揚げ甘酢あんかけ 白菜とちくわのおひたし ふのりのみそ汁	28 ごはん 韓国風焼肉 塩もみきゅうり 春雨とベーコンのスープ	29 麦ごはん 鮭ざんぎ丼 もやしのナムル えのきのみそ汁	30 ごはん たらのみそマヨ焼き キャベツの昆布和え けんちん汁 ひじきのふりかけ	

6月こんだて

・物資の都合により、献立を予告なしに変更することがありますのでご了承ください。
 ・牛乳は毎日つきます。
 ・加工食品には、アレルギー物質のみ記載しています。
 ・小学生のエネルギーは中学年の値を記載しています。



6月	ごはん	7火	コッパパン (小麦・卵・乳)	8水	ごはん	9木	麦ごはん	10金	しょうゆラーメン
エネルギー (Kcal) 小学校 602 中学校 766 幼児 444 高校 640	いわしの生姜煮 (小麦・大豆) 白菜といかの おひたし とりだんご汁 (小麦・大豆・鶏・豚) 大根・にんじん・ごぼう 長ねぎ・しょうゆ・塩 昆布・かつお	エネルギー (Kcal) 小学校 657 中学校 778 幼児 497 高校 629	照焼ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー チキンとキャベツのトマトスープ	エネルギー (Kcal) 小学校 613 中学校 779 幼児 456 高校 653	焼き豚チャーハン ポークしゅうまい 春雨サラダ わかめスープ	エネルギー (Kcal) 小学校 604 中学校 768 幼児 448 高校 642	ごはん ピリ辛スタミナそば キャベツのごま和え もずくのみそ汁	エネルギー (Kcal) 小学校 602 中学校 782 幼児 447 高校 656	うどん・鶏肉・しいたけにんじん・玉ねぎ・油揚げ しょうゆ・みりん・塩 昆布・かつお いかに天ぷら (小麦・いか) 油 大根とハムのサラダ ラーメン・豚肉・しょうゆみりん・しょうが・にんにくにんじん・玉ねぎ・もやしキャベツ・長ねぎ・塩・酒 しょうゆ・ラード・豚から 煮干(さば)・フィオン(鶏) 春巻き (豚肉・大豆・小麦) 油 切干大根と ささみのサラダ 切干大根・ささみ・きゅうり コーン・えだまめ・砂糖 しょうゆ・ごま油
エネルギー (Kcal) 小学校 607 中学校 795 幼児 473 高校 669	ぶりの西京焼き (小麦・大豆) ふきの炒め煮 わかめのみそ汁	エネルギー (Kcal) 小学校 620 中学校 789 幼児 460 高校 663	じゃが豚キムチ 大根しらす和え 水餃子スープ	15水 エネルギー (Kcal) 小学校 687 中学校 853 幼児 528 高校 727	麦ごはん バターチキンカレー 海藻サラダ	エネルギー (Kcal) 小学校 605 中学校 767 幼児 477 高校 641	鶏肉の塩焼き おなかきゅうり 豚汁	エネルギー (Kcal) 小学校 625 中学校 765 幼児 483 高校 639	ミートソースパスタ 青のりポテト 沖縄パイゼリー
エネルギー (Kcal) 小学校 604 中学校 770 幼児 450 高校 644	ホイコーロー じゃがいものごま和え ワンタンスープ	21火 エネルギー (Kcal) 小学校 630 中学校 818 幼児 452 高校 668	バターパン (小麦・卵・乳) 鶏肉のパン粉焼き ごぼうサラダ クラムチャウダー	22水 エネルギー (Kcal) 小学校 632 中学校 800 幼児 490 高校 674	ごはん ほっけフライ 切干大根のそぼろ煮 すまし汁	エネルギー (Kcal) 小学校 621 中学校 783 幼児 493 高校 618	カレーピラフ 五目野菜の肉団子 まめとひじきのサラダ マカロニスープ	エネルギー (Kcal) 小学校 627 中学校 745 幼児 468 高校 619	すき焼きうどん 野菜もっチーズフライ キャベツのおひたし 白花豆ムース (大豆・ゼラチン)
エネルギー (Kcal) 小学校 618 中学校 789 幼児 470 高校 663	鶏肉の竜田揚げ 甘酢あんかけ 白菜とちくわのおひたし ふのりのみそ汁	28火 エネルギー (Kcal) 小学校 625 中学校 795 幼児 461 高校 669	ごはん 韓国風焼き肉 塩もみきゅうり 春雨とベーコンのスープ	29水 エネルギー (Kcal) 小学校 600 中学校 764 幼児 444 高校 638	麦ごはん 鮭ざんぎり もやしのナムル えのきのみそ汁	エネルギー (Kcal) 小学校 600 中学校 734 幼児 466 高校 608	ごはん たらのみそマヨ焼き キャベツの昆布和え けんちん汁	★産地情報(予定)★ ・キャベツ、ごぼう、大根、玉ねぎ、長ねぎ チンゲン菜、白菜、ピーマン、しめじ にら、えのき → 道内産 ・ピーマン、赤ピーマン → 茨城産 ・じゃがいも → 熊本産・玉ねぎ → 佐賀産 ・にんじん、きゅうり → 千葉産・りんご → 青森産 ・豚肉 → 釧路産・鶏肉 → 道内産 ・ラーメン、うどん、でんぶ → 清里	