



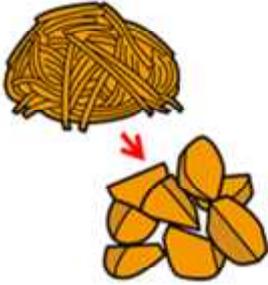
6月の給食目標 よい姿勢でよくかんで食べよう

雨の季節が近づいています。夏本番のように暑い日があったり、湿度が高い日があったりと体温調節が難しいですね。体調管理に気をつけながら、しっかり食べ、元気に過ごしましょう。

かむ力を身につけよう



かみごたえのある食べ物で、しっかりかむ体験をしよう



食材は大きく切って、かみごたえが大きくなるようにしよう



ゆっくりかんで、食べよう



食べ物をかんでいる時に、水分で流しこまないようにしよう



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこや干した食品（野菜や魚、果物など）は、かみごたえのある食品です。

逆に、加工度の高いものはかみごたえがなくなります。食べ過ぎに注意しましょう。

5月の献立から

～行事食 八十八夜献立～

5月2日（木）実施

- ・肉南蛮うどん
- ・野菜のごまあえ
- ・抹茶蒸しケーキ
- ・牛乳



～季節の献立～

5月14日（火）実施

- ・グリーンピースご飯
- ・キビナゴのから揚げ
- ・五目金平
- ・春野菜の豚汁
- ・牛乳



食べ物とスポーツ

6月3日(土)は体育祭が行われます。運動に加えて、食事もしっかりととりましょう。体を動かす分、より多くのエネルギーや栄養素が必要になります。バランスのとれた食事を基本に、エネルギーを確保し、そのうえで、目的に合わせて料理に使う食品を組み合わせましょう。

持久力をつけたい



持久力は、長い間走ったり、泳いだりすることが出来る力です。

●体にエネルギーを蓄える

→炭水化物を多くとる
(米・パン・麺・イモ)



●エネルギーづくりをスムーズにする

→ビタミンB群やCを多くとる
(豚肉・うなぎ・緑黄色野菜・果物など)



●貧血を予防する

→血液のもとになる鉄・たんぱく質を多くとる
(レバー・ほうれん草など。肉類・魚類・大豆など)



●鉄の吸収を助ける

→ビタミンCを多くとる
(緑黄色野菜・果物など)



筋力・瞬発力をつけたい



筋力・瞬発力はボールをける、打つ、投げるなど瞬間的に力を使ったり、短い距離をダッシュすることができる力です。

●筋肉のもとになる

→たんぱく質を多くとって、脂質をとりすぎない
(肉類・魚類・大豆など)



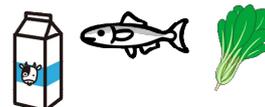
●たんぱく質から筋肉をつくる

→ビタミンB6を多くとる
(にんにく・かつお・鶏肉など)



●骨折を予防する

→骨のもとになるカルシウムを多くとる
(乳製品・小魚・小松菜など)



●骨をつくるために必要な栄養素

→ビタミンDやマグネシウム
(海藻類・きのこ類・小魚など)



6月の献立から

10日(月) 入梅献立

入梅とは、梅雨の時期に入ることや梅雨の季節のことをいいます。ちょうどこの頃は、梅の実が熟し始める頃のため、入梅と名付けられたとも言われています。給食では、梅を使った梅胡麻ご飯にします。

12日(水) 季節の献立

メロンの旬は品種によっても異なりますが、最もとれるのは、5月～7月にかけてです。特に6月は出荷が最も多いとされています。給食では、青肉と赤肉の2種類を出します。味や香りの違いを比べてほしいと思います。