



6月給食だより

令和5年度
高岡市立太田小学校



いよいよ梅雨の季節です。梅雨は、一年の中で最も湿度が高くなり、食中毒を起こす原因となる細菌が活発に活動を始めます。食事の前にきちんとした手洗いをするなど衛生に十分注意して、元気に過ごしましょう。

6月4日(日)～10日(土)は歯と口の健康週間です。

みなさんは何回くらいかんで食べていますか？やわらかい食べ物が好まれるからか、昔と比べてかむ回数が減ってきているといわれています。

よくかんで食べるといういいことがたくさんあります。一度、かむことを意識しながら食べてみましょう。

よくかむと、いいことがあるよ！

むし歯の予防に役立つ

かむことで、だ液がたくさんでます。だ液には、むし歯菌によって酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。



肥満をふせぐ

よくかんで食べると、脳に「おなかがいっぱい」という信号が伝わり、食べすぎをふせいでくれます。



脳を活発にして記憶力アップ！

よくかんであごの筋肉を動かすと、脳細胞の働きが活発になり、記憶力や集中力を高めてくれます。



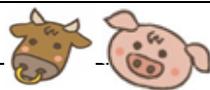
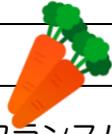
消化や吸収をたすける

食べものを細かくかみくだき、だ液と食べものが混ざることにより、消化吸収がよくなります。



かみどたえのある食品



食物繊維が多い	ごぼう・にんじん・セロリ・ほうれんそう・こんぶ・しいたけ・しめじなど
筋繊維がかたい	牛肉・豚肉    
水分が少ない	するめ・ほしいも・ドライフルーツ・いわしのまるぼし・フランスパンなど
弾力があるもの	こんにやく・グミキャンディーなど 

6月予定献立表



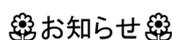
日	曜日	主食 牛乳	副食	献立
1	木	2/3コッペパン 牛乳	オムレツ 焼きそば	ごまドレッシングあえ アップルシャーベット
2	金	わかめごはん 牛乳	鮭の塩焼き なめこのみそ汁	こんにやくのきんぴら ミックスナッツ かみかみ献立
5	月	ごはん 牛乳	鰯の梅煮 団子入りごまみそ汁	豚肉と切干大根のエスニック炒め オレンジ
6	火	食パン 牛乳	ブロッコリーとベーコンのキッシュ ワンタンスープ	煮豆
7	水	ごはん 牛乳	ひよこ豆の揚げがらめ 肉じゃが	青菜のゆばあえ 地場産品献立
8	木	コッペパン 牛乳	荒挽きウインナー 米粉シチュー	フルーツあえ
9	金	ごはん 牛乳	赤魚の立田揚げ 韓国風肉じゃが	ナムル 青りんごゼリー
12	月	ごはん 牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め じゃがいものみそ汁	ほうれん草のおひたし アンデスメロン 地場産品献立
13	火	米粉入りパン 牛乳	コーンエッグ ミネストローネ	キャベツとパインのサラダ カシューナッツ
14	水	ごはん 牛乳	鯖の塩こうじ焼き すき焼き煮	はりはりあえ ヨーグルト 地場産品献立
15	木	ごはん 牛乳	鯖のカレー揚げ そうめん汁	ひじきの炒り煮 地場産品献立
16	金	ごはん 牛乳	ししゃもの石垣揚げ もずくと豆腐の味噌汁	ゆかりあえ 冷凍みかん
19	月	白えびのかきあげ丼 牛乳	きゅうりときゃべつの塩もみ わかめのみそ汁	ブルーベリーゼリー 高岡食19丼献立
20	火	コッペパン 牛乳	鶏肉のレモンソースかけ 野菜スープ	コーンポテト
21	水	ごはん 牛乳	焼き鯖 太きゅうり汁	ほうれん草としめじのごまみそ アーモンド小魚 郷土食献立
22	木	コッペパン 牛乳	酢鶏 フルーツポンチ	塩もみ  誕生ランチ☆4~7月生まれ
23	金	ごはん 牛乳	がんもの含め煮 豚汁	にらのごまあえ 干しプルーン
26	月	ごはん 牛乳	えびのシューマイ 麻婆豆腐	拌三絲
27	火	食パン 牛乳	高岡元気コロケ 卵とコーンのスープ	野菜とベーコンのソテー チョコレートクリーム
28	水	ごはん 牛乳	小籠包 みそラーメン	野菜サラダ 豆乳プリン
29	木	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグ キーマカレー	茎わかめのサラダ
30	金	ごはん 牛乳	白身魚のマヨネーズ焼き じゃがいものみそ汁	小松菜と生しいたけのひたし ぶどうゼリー 地場産品献立

※都合により、献立を変更することがあります。

6月の平均栄養摂取量

エネルギー: 653kcal たんぱく質: 25.6g 脂質: 21.0g

参考: 栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー: 650kcal たんぱく質: 21~33g 脂質: 14~22g)



5日(月)1・2年生は校外学習のため、給食はありません。

6日(火)連合運動会、8日(木)連合運動会予備日のため、6年生は給食はありません。