

# 絵食だより

宮城県立迫支援学校

～6月号～

運動会も無事終わり、6月には校外学習や現場実習などがあります。運動会は真夏のような天気でしたが、これからは曇りや雨のジメジメした日が多くなり、体調を崩しやすく、食中毒が心配な時期になります。天気がスッキリしないときでも、心と体はスッキリ元気に過ごしたいですね。

6月4日～10日は



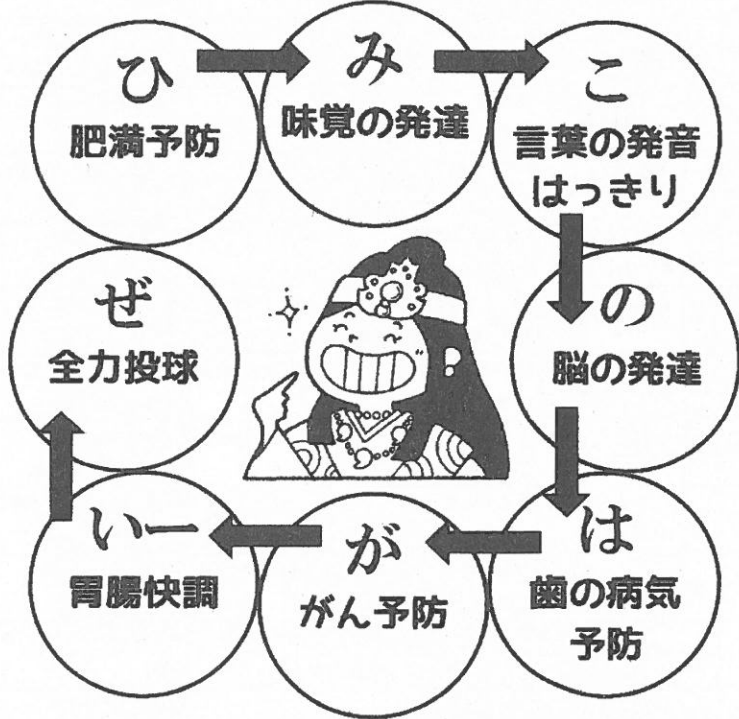
歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をするうえでとても大切なことです。食後にしっかり歯みがきをすることはもちろん、歯を強くする『カルシウム』を多くとることや、よくかんで食べることも大切なことです。

生涯にわたって自分の歯を残すためにも、子どものうちから歯と口のケアをしていきましょう。

よくかむことの効果

女王卑弥呼が邪馬台国を治めていた弥生時代には、一度の食事に要する時間は現代の約5倍、かむ回数は現代の約6.5倍だったそうです。右の『ひみこのはがいーぜ』のように、よくかんで食べると体によいことがいっぱいあります。最近は軟らかい食べ物が多いので、意識してよくかんで食べるようにしましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

カルシウムをとろう！

牛乳・乳製品、小魚、青菜、大豆・大豆製品などには、カルシウムがたっぷり！

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていくので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとるようにしましょう。

令和元年度

# 6月 よていこんだてひょう

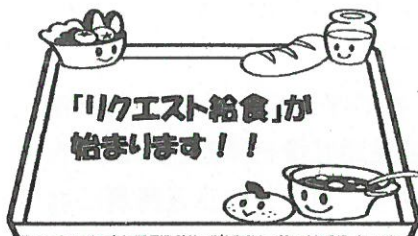
今月のめあて：手をきれいに洗って食べよう

宮城県立迫支援学校

日	曜	主 食 献 立 名	赤の食品			緑の食品			黄の食品			小学生   中学生   高等部		
			血や肉になる			体の調子を整える			熱や力になる			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
3	月	ごはん	チンジャオロースー、パンパンジーサラダ みそ味ワンタンスープ	牛乳・豚肉・みそ・鶏肉	ピーマン・たけのこ・しいたけ	ごはん・油・さとう	599	735	782					
4	火	麦ごはん	肉団子、かみかみサラダ みそけんちん、オレンジ	牛乳・鶏肉・さきいか 豆腐・みそ	切干大根・きゅうり・もやし・にんじん はくさい・ごぼう・長ねぎ・だいこん	ごはん・麦・さとう・ごま じゃがいも・油	27.0	32.7	34.7					
5	水	しょうゆ ラーメン	きゅうりとわかめの中華あえ アイス	牛乳・豚肉・なるとわかめ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし 長ねぎ・メンマ・きゅうり・コーン	中華麺・さとう・油・ごま バニラアイス	16.0	18.3	19.3					
6	木	レースパン	かぼちゃチーズコロッケ、三色サラダ トマトスープ	牛乳・チーズ・ベーコン 大豆	かぼちゃ・ブロッコリー・パプリカ にんじん・セロリ・たまねぎ・パセリ	パン・油・ドレッシング じゃがいも・バター	2.5	3.1	3.4					
7	金	みそカツ丼	里芋のごまみそ煮 大根のみそ汁、ミニりんごゼリー	牛乳・豚肉・みそ・豆腐	キャベツ・にんじん・たけのこ いんげん・だいこん・長ねぎ	ごはん・油・ごま・里芋 さとう・ゼリー	613	771	804					
10	月	麦ごはん	豚肉のステーキ焼、ほうれん草のおひたし かぶのみそ汁、冷凍みかん	牛乳・豚肉・ささかま かつおぶし・油揚げ・豆腐	ほうれん草・もやし・にんじん かぶ・みかん	ごはん・麦	21.8	26.6	27.5					
11	火	ごはん (野菜ふりかけ)	赤魚の西京焼、大豆とひじきの煮物 油麩のみそ汁	牛乳・赤魚・みそ・大豆 油揚げ・ひじき	にんじん・いんげん・長ねぎ	ごはん・油・さとう 油麩・じゃがいも	16.3	20.0	20.1					
12	水	きつね うどん	ほうれん草のツナあえ バナナ	牛乳・油揚げ・鶏肉・なると ツナ	にんじん・もやし・長ねぎ・豆もやし ほうれん草・バナナ	うどん・さとう・ごま	2.4	3.3	3.5					
13	木	食パン (りんごジャム)	メンチカツ、キャベツサラダ 米粉クラムチャウダー	牛乳・豚肉・あさり ベーコン	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・グリーンピース	パン・ジャム・油 ドレッシング・じゃがいも	602	719	755					
14	金	ごはん (味付のり)	さばのみそ煮、五目金平 じゃが芋のみそ汁	牛乳・のり・さば・豚肉 さつま揚げ・豆腐・油揚げ	ごぼう・にんじん・絹さや・たまねぎ ほうれん草・長ねぎ	ごはん・油・さとう じゃがいも	25.0	30.0	31.7					
17	月	油麩丼	筑前煮 もずく汁、オレンジ	牛乳・鶏卵・鶏肉・もずく 豆腐・みそ	たまねぎ・しいたけ・みつば・ごぼう れんこん・絹さや・にんじん・えのき	ごはん・油麩・さとう 里芋・油	17.4	19.1	19.6					
18	火	麦ごはん	酢豚、春雨の中華あえ もやしのみそスープ	牛乳・豚肉・豆腐・わかめ みそ	たけのこ・たまねぎ・にんじん しいたけ・ピーマン・豆もやし	ごはん・麦・でんぶ 油・さとう・ごま	4.1	5.4	5.7					
19	水	スパゲティ ミートソース	グリーンサラダ フルーチェ	牛乳・豚肉・チーズ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・コーン きゅうり・ブロッコリー・みかん・黄桃	スパゲティ・バター ドレッシング	615	825	838					
20	木	ミルクパン	マカロニグラタン、ほうれん草のソテー あさりのスープ、冷凍パイ	牛乳・鶏肉・チーズ ベーコン・あさり	マッシュルーム・たまねぎ・しめじ ほうれん草・だいこん・にんじん	パン・マカロニ・バター 小麦粉	19.7	24.8	25.3					
21	金	ごはん	鮭のみそマヨネーズ焼、小松菜のおひたし ひきな汁、キウイ	牛乳・鮭・みそ・かつお節 豆腐・油揚げ	小松菜・もやし・にんじん・だいこん キウイ	ごはん・マヨネーズ	25.0	32.7	33.1					
24	月	麦ごはん (のりの佃煮)	いわしのごまみそ煮、切干大根の煮物 わかめ汁、メロン	牛乳・いわし・油揚げ 豆腐・わかめ・みそ	切干大根・にんじん・絹さや しいたけ・メロン	ごはん・麦・油・さとう じゃがいも	2.4	3.2	3.4					
25	火	ひじき ごはん	豆もやしのナムル とん汁、プリン	牛乳・ひじき・鶏肉・油揚げ 豚肉・豆腐・みそ	にんじん・しいたけ・ほうれん草 豆もやし・だいこん・長ねぎ・はくさい	ごはん・さとう・油・ごま 里芋・プリン	630	754	795					
26	水	ソース 焼そば	カレーロール、チンゲン菜の香味あえ ヨーグルト	牛乳・豚肉・ヨーグルト	にんじん・ピーマン・キャベツ たまねぎ・たけのこ・もやし・豆もやし	中華麺・油・さとう・ごま	25.3	30.5	32.0					
27	木	パン・キンパン	オムレツ、エリンギとパプリカのソテー キャベツスープ、冷凍みかん	牛乳・鶏卵・ハム・ベーコン あさり	エリンギ・パプリカ・たまねぎ キャベツ・にんじん・みかん	パン・さとう・油	17.6	19.8	20.6					
28	金	夏野菜カレー (福神漬)	チーズサラダ あじさいゼリー	牛乳・豚肉・チーズ	にんじん・たまねぎ・なす・トマト ズッキーニ・セロリ・マッシュルーム	ごはん・じゃがいも・油 カレールー・ドレッシング	702	815	850					
							24.1	27.5	28.7					
							25.4	28.0	28.8					
							4.6	5.8	6.2					
							731	899	955					
							21.5	25.9	27.1					
							24.7	29.8	31.4					
							4.0	5.2	5.5					

◎牛乳は、毎日つきます。  
◎材料購入などの都合で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※「小学生」は、小学部中学年の栄養価を表示しています。



本校では、毎日の給食の献立に関心をもつとともに、バランスの良い献立を考えようとする気持ちを育てる目的で、『リクエスト給食』を行っています。  
6月5日(水)は小学部2年生のみなさんが、6月25日(火)は小学部5年生のみなさんが考えた献立です。みなさんがイメージしたような給食になるかな……。当日が待ち遠しいですね。