



梅雨の時期が近づいてきました。気温や湿度が上昇すると、細菌が繁殖しやすくなり、食中毒が多く発生します。食中毒を予防するために、食事前の手洗い・うがい、清潔なハンカチやマスク、給食着を身に付けるなど、身の回りの衛生管理に気を付けて過ごしましょう。

～石けんを使ってしっかりと手洗いをしましょう～

写真提供/日研生物医学研究所



洗っていない手
手にはたくさんの細菌がついている。



水だけで洗った手
まだ細菌が残っている。



せっけんでしっかりと洗った手
細菌が落ちている。

目に見えない細菌やウイルスを体内に入れないために、石けんでしっかりと手を洗いましょう。きれいに洗った手を服や汚れた物で拭いては、元も子もありませんので、清潔なハンカチを常に身に付けましょう。

給食準備で手を洗った後に、やむを得ず靴ひもなどを触った場合はもう一度手を洗うようにしましょう。



6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です



みなさんは、普段からよくかんで食事をしているでしょうか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎや肥満を防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、虫歯予防につながったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、「よくかんで食べる」ことを意識して食事をしてみましょう。

～虫歯予防のための間食のポイント～

① 間食の頻度(回数)を減らす

1日に何度も間食をすると、口の中が酸性に傾き、虫歯になりやすい状態となってしまいます。1日1～2回、時間を決めて間食を摂るようにしましょう。

② 糖分を多く含むものを避け、量を決めて食べる

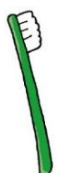
キャラメルやアメ、グミ、チョコレートなどは、長い時間口の中を含むことになるので、虫歯のリスクが高まります。このようなお菓子をだらだらと食べ続けることがないように、食べる量を決めましょう。

③ 砂糖を含まず、栄養価の高い食品を選ぶ

チーズやプレーンヨーグルト、ナッツ、野菜スティック、焼き芋、果物など、カルシウムやたんぱく質、ビタミン、食物繊維などが摂れるおやつがオススメです。

④ 飲み物は「お茶・水・牛乳」など糖分を含まないものを選ぶ

甘い飲み物を日常的に飲んでいると、肥満や糖尿病のほか、虫歯のリスクが高まります。液体は特に口の中全体に広がりやすいので、お菓子よりも広範囲に影響が及びます。飲み物はお茶や水、牛乳を基本にし、甘い物を飲んだり食べたりした後は、歯を磨く習慣を身に付けましょう。



食後の 歯みがき習慣



歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままですと、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。



6月 給食献立予定表



※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更となる場合があります。

潟上市立天王中学校

曜日	月	火	水	木	金
日にち	1	2	3	4	5
献立名	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉の生姜炒め いそべ和え みぞけんちん汁 	<ul style="list-style-type: none"> バターロール 鶏肉のマスタード焼き 春雨サラダ ABCスープ ワインゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん いわしの梅煮 豚肉と根菜の煮物 キャベツのみぞ汁 日向夏ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ☆虫歯予防デー☆ 麦ごはん 秋田みそのはやしライス カラフルサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏ごぼう丼 厚揚げと野菜のみぞ汁
食品	<ul style="list-style-type: none"> 1 豚肉、豆腐、油揚げ、みそ 2 牛乳、きざみのり 3 にんじん、ほうれん草 4 生姜、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、大根、ごぼう、ねぎ 5 ごはん、つきこんにゃく 6 米油 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉、ツナ、豚肉 牛乳 にんじん、小松菜 にんにく、キャベツ、きゅうり バターロール、片栗粉、春雨、じゃがいも、マカロニ、ワインゼリー 棒々鶏ドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> いわし、豚肉、豆腐、みそ 牛乳 にんじん、ほうれん草 ねぎ、生姜、にんにく、ごぼう、枝豆、キャベツ、玉ねぎ、えのき ごはん、角こんにゃく、日向夏ゼリー 米油、いりごま、ごま油 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉、豚ひき肉、大豆、みそ 牛乳 にんじん、トマト、トマトピューレ、ブロッコリー、赤ピーマン 玉ねぎ、舞茸、キャベツ、れんこん、コーン缶 ごはん、強化押麦、じゃがいも 米油、ディナーハヤシフレック、F・ハヤシワ、すりおろしオニオンドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉、厚揚げ、みそ 牛乳、糸こんにゃく、片栗粉 にんじん、小松菜 にんにく、生姜、玉ねぎ、ごぼう、枝豆、もやし、キャベツ ごはん、糸こんにゃく、片栗粉 米油
日にち	8	9	10	11	12
献立名	<ul style="list-style-type: none"> 五目ごはん 塩麹チキンカツ おかか和え 白玉汁 ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 米粉パン(はちみつ) ささみチーズフライ フロッキーサラダ 肉団子スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭の南蛮漬け 塩きんぴら 小松菜のみぞ汁 豆乳アリン 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のしょっつる焼き じゃが豚キムチ 大根のみぞ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん ポークカレー イタリアンサラダ
食品	<ul style="list-style-type: none"> 1 鶏肉、油揚げ、塩麹チキンカツ、糸かつお、豚肉、みそ 2 牛乳、だし昆布 3 にんじん、ほうれん草 4 ごぼう、キャベツ、もやし、大根、椎茸、ねぎ 5 ごはん、白玉餅、糸こんにゃく、ぶどう 6 米油 	<ul style="list-style-type: none"> ささみ、桜島鶏肉団子、豆腐 牛乳、チーズ ブロッコリー、にんじん、水菜 カリフラワー、コーン、キャベツ、椎茸、ねぎ 米粉パン、はちみつ 米油、すりおろしオニオンドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭、鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ 牛乳 にんじん、青ピーマン、小松菜 にんにく、ごぼう、たけのこ、ねぎ ごはん、糸こんにゃく、豆乳 米油、ごま油、いりごま 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉、豚肉、みそ 牛乳 にんじん、にら 玉ねぎ、にんにく、白菜キムチ、大根、なめこ、ねぎ ごはん、じゃがいも、糸こんにゃく 米油 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉 牛乳 にんじん、ブロッコリー 玉ねぎ、生姜、にんにく、すりおろしりんご、キャベツ、黄ピーマン、ポッカレモン ごはん、強化押麦、じゃがいも バター、パーム油、ポークカレー、ディナーカレー、ハイグレードマイルド、オリーブ油
日にち	15	16	17	18	19
献立名	<ul style="list-style-type: none"> ごはん アドボ 野菜の塩昆布和え 豚汁 いちごヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> バーガーパン ハンバーグのアップルソースかけ たこのマリネ じゃがいものスープ チョコアリン 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 千珍ジャオロース 担々風春雨スープ 中華ポテト 2ヶ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ほっけの甘塩焼き 豚肉とキャベツのみぞ炒め じゅんさいのすまし汁 りんごのタルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 焼肉丼 わかめスープ アセロラミルク
食品	<ul style="list-style-type: none"> 1 鶏もも肉、鶏ムネ肉、うすら卵、豚肉、豆腐、みそ 2 牛乳、いちごヨーグルト 3 にんじん 4 にんにく、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、大根、ねぎ 5 角こんにゃく、じゃがいも 6 ごま油、いりごま 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ、たこ、鶏肉、豆腐 牛乳 にんじん、赤ピーマン、小松菜 すりおろしりんご、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、ポッカレモン バーガーパン、じゃがいも、チョコプリン オリーブ油 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ 牛乳 青ピーマン、赤ピーマン、にんじん、チンゲン菜、にら たけのこ、もやし、にんにく、生姜、ねぎ ごはん、春雨、さつまいも 米油、ごま油、すりごま 	<ul style="list-style-type: none"> ほっけ、豚バラ肉、豚肩肉、みそ、鶏肉、豆腐 牛乳 にんじん、青ピーマン 生姜、にんにく、キャベツ、ぶなしめじ、じゅんさい、ねぎ ごはん、糸こんにゃく、りんごのタルト ごま油 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉、鶏肉、豆腐 牛乳、カットわかめ にんじん、にら、ごまつな にんにく、玉ねぎ、ねぎ ごはん、糸こんにゃく、アセロラミルク 米油、ごま油、いりごま
日にち	22	23	24	25	26
献立名	<ul style="list-style-type: none"> ☆振替休業日☆ 	<ul style="list-style-type: none"> ☆振替休業日☆ 	<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 春巻き 大根サラダ マーボー豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏の塩から揚げ2ヶ ごま酢和え なめこのみぞ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ポークチャップ 花野菜サラダ 卵のスープ
食品	<ul style="list-style-type: none"> 1 2 3 4 5 6 	<ul style="list-style-type: none"> 1 2 3 4 5 6 	<ul style="list-style-type: none"> 春巻き、ツナ、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ 牛乳、わかめごはんの素 にんじん、にら、赤ピーマン 大根、枝豆、にんにく、ねぎ ごはん、片栗粉 米油、青じそドレッシング、野菜いっぱい和風ドレッシング、ごま油 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉、ツナ、豆腐、みそ 牛乳 ほうれん草、にんじん キャベツ、大根、なめこ、ねぎ ごはん、薄力粉、片栗粉 ごま油、米油、いりごま 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉、鶏肉、豆腐、卵 牛乳 ブロッコリー、にんじん、チンゲン菜 生姜、にんにく、玉ねぎ、カリフラワー、コーン、キャベツ ごはん 米油、すりおろしオニオンドレッシング
日にち	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>今月の平均栄養価</p> <p>エネルギー 774 kcal</p> <p>たんぱく質 33.0 g</p> <p>脂質 24.3 g</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>唾液がむし歯の予防に役立つ</p> <p>食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつかれやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。</p> <p>唾液の効果を発揮させるためにも、日頃から「ゆっくりとよく噛んで食べる」習慣を身に付けましょう。</p> </div>		
献立名	<ul style="list-style-type: none"> ごはん さほのみぞ煮 ひじきとねぎの炒め物 せんべい汁 	<ul style="list-style-type: none"> ナン キーマカレー ごぼうサラダ 野菜スープ メーフルマフィン 			
食品	<ul style="list-style-type: none"> 1 さば、みそ、豚ひき肉、鶏肉 2 牛乳、ひじき 3 にんじん、青ピーマン 4 にんにく、たけのこ、ねぎ、ごぼう、キャベツ、椎茸 5 ごはん、糸こんにゃく、かやき煎餅 6 米油、いりごま、ごま油 	<ul style="list-style-type: none"> 豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、ウインナー 牛乳 にんじん、水菜 玉ねぎ、グリーンピース、すりおろしりんご、ごぼう、もやし、きゅうり、ポッカレモン、キャベツ、コーン ナン、じゃがいも、メーフルマフィン 米油、パーム油、ディナーカレー、ハイグレードマイルド、オリーブ油 			