

2025年

6月の献立表

北海道星置養護学校 ほしみ高等学園

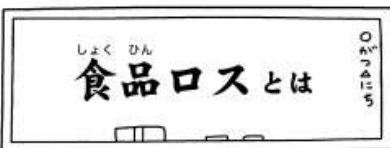
月	火	水	木	金
2日 ①ご飯②みそ汁 ③豆腐のチャンプル ④五色なます ⑤牛乳 	3日 ①中華風まぜご飯 ②わかめスープ ③パンバンジーサラダ ④牛乳 	4日 ①ご飯②具だくさんみそ汁 ③いわしのカリカリフライ ④香りとえ ⑤牛乳 	5日 ①コッペパン②ブルーベリージャム ③野菜スープ④ポテトピザ ④キャベツとコーンのサラダ ⑥牛乳 	6日 ①ミートボールカレシ ②福神漬 ③かみかみサラダ ④オレンジゼリー⑤牛乳 
9日 ①ご飯②たぬき汁 ③ピーマンの肉詰め焼き ④たたきごぼう ⑤牛乳 	10日 ①卵とじうどん ②切り干し大根のサラダ ③パナナ ④牛乳 	11日 ①五目ご飯 ②みそ汁 ③カニ風味サラダ ④牛乳 	12日 ①ご飯②みそ汁 ③揚げ出し豆腐 ④のりとえ ⑤牛乳 	13日 ①鮭チャーハン ②白菜スープ ③レンコンサラダ ④牛乳 
16日 ①ご飯②みそ汁 ③厚揚げの中華煮 ④ポパイサラダ ⑤牛乳 	17日 ①わかめご飯②みそ汁 ③竹輪の鉄火煮 ④ゆで豚おかか和え ⑤牛乳 	18日 ①ご飯②のり佃煮 ③みそ汁④ふくさ卵 ⑤和風ポテトサラダ ⑥牛乳 	19日 ①セルフ鰯ザンギバーガー ②野菜トマトスープ ③ごぼうサラダ ④ヨーグルト⑤牛乳 	20日 ①焼肉丼 ②みそ汁 ③グリーンアスパラの煮浸し ④牛乳 
23日 ①ご飯②みそ汁 ③鶏肉の練りごま焼き ④カリポリサラダ ⑤牛乳 	24日 ①みそラーメン ②ギョウザ ③フルーツパンチ ④牛乳 	25日 ①あさり丼 ②豆腐の団子汁 ③酢みそ和え ④牛乳 	26日 ①ご飯②もやしのスープ ③酢豚 ④和風サラダ ⑤牛乳 	27日 ①ひじきピラフ ②キャベツのスープ ③ミックスサラダ ④牛乳 
30日 ①ご飯②みそ汁 ③ほっけのフライ ④五目きんぴら ⑤牛乳 	6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。今月は、かみ応えのある食材が多くあります。 よくかむ食材として、〇小魚〇大豆〇根菜類〇海藻などがあります。よくかむことを意識して食べてみましょう。  19日は、「セルフ鰯ザンギバーガー」です。北海道産の鰯を使ったザンギをパンズのパンにはさんで食べましょう。 そのまま別々に食べても良いです。好きなスタイルで食べてください。 			

しょく いく



6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。



自分で行える！ 家族と取り組む！ 食品ロスを減らす工夫

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買う、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。



過ごしやすい新緑の季節になりました。急に暑くなってきたので、体も疲れやすくなります。こまめな水分としっかり栄養をとって、元気に夏を迎えてくださいね。

今月の給食のポイント～



6月4日から10日は 歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむと唾液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。

今月は、かみ応えのある食材が多くあります。よくかむ食材として、○小魚○大豆○根菜類○海藻などがあります。よくかむことを意識して食べてみましょう。

○いわしのカリカリフライ・・・玄米粉とじゃが芋を粒状にした衣を使用しているので、カリカリ食感が味わえます。



20日は、陸上競技会です。給食は、疲労回復献立にしました。豚肉には、ビタミンB₆が多く含まれて、疲労回復に効果があるので、豚肉を使った焼き肉丼にしました。グリーンアスパラにも、疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸のアスパラギン酸が含まれています。

頑張った体に、しっかり栄養補給してあげましょう。