

6月 給食だより



秋田明德館高等学校
令和2年5月29日発行

学校が再開し、一か月弱経とうとしています。給食では、Ⅲ部生が元気にモリモリ食べている様子が見られ、大変うれしく思います。

さて、もうすぐ梅雨に入りますが、この時期は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が起こりやすくなります。予防のためには、細菌を「つけない・増やさない・やっつける」の三原則が基本です。中でも「つけない」ために重要なのが「手洗い」です。給食前の手洗いも定着してきましたが、食中毒の原因となる細菌を食品につけないよう、調理の前や食事の前など、こまめな手洗いを今後も継続していきましょう。

6月は食育月間です！

食べることは、わたしたちが生きるためになくてはならないもの。しかも、生涯にわたって続きます。高校生のみなさんにとって、今、健康な食生活を送ることが、将来にわたって、健康な自分であることにつながります。この機会に普段の食生活を見直し、自分には何ができるか考えましょう。

☑チェックしてみよう！

毎日朝食を食べている



何も食べていない人は、まずは1品から始めよう！

ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ4
コップ1杯の飲み物やスープから	1杯の飲み物 +ご飯やパン	1杯の飲み物 ご飯やパン +おかず	1杯の飲み物 ご飯やパン おかず +果物、乳製品

適正な体重を維持している



BMIで自分の体格をチェック！

BMI (Body Mass Index : 体格指数)

BMI = 体重 () kg ÷ 身長 () m ÷ 身長 () m

※適正体重の範囲 BMI 18.5 以上 25 未満

よくかんで食べている



《カミング30 (サンマル)》

一口30回以上かむことを目安に食べようという意味。スマホを見ながらの「ながら食べ」は、かむことに集中できず、食べ過ぎてしまうかも… ゆっくり食べることで、肥満防止にも！

塩分の摂りすぎに気をつけている



- ・食塩を多く含む食品に注意しよう！
- ・しょうゆやソース、かけずにつけて食べよう。
- ・ラーメンスープは、飲み干さずに残そう。
- ・減塩商品を上手に活用しよう。食塩不使用のスナック菓子も市販されています。

食事の時、栄養バランスに気をつけている

1日3食「主食+主菜+副菜」3つそろえよう！



牛乳・乳製品、果物も
1日1回は摂ろう！

あなたはいくつチェックできましたか？

/ 5



パーフェクトを目指しましょう！



6月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
 歯と口の健康週間献立 				
1日	2日	3日	4日	5日
ごはん きのこのスープ チンジャオロース 海藻サラダ 牛乳 719kcal	麦ごはん オクラのすまし汁 いわしのごま味噌煮 かぶの桜エビあんかけ 牛乳 719kcal	豚肉ともやしのあんかけ焼きそば ワンタンスープ ごぼうサラダ 牛乳 732kcal	ごはん 切り干し大根の味噌汁 和風れんこんバーグ こんにゃくと椎茸のピリ辛煮 牛乳 782kcal	タコととうもろこしのピラフ 白いんげん豆のポターージュ 野菜のアーモンドサラダ 牛乳 755kcal
 スポーツ勝ち飯献立 				
8日	9日	10日	11日	12日
豚肉の甘辛丼 えのきの味噌汁 ほうれん草のからし和え 牛乳 721kcal	米粉パン マカロニスープ チキンソテーマトソース しめじとブロッコリーのソテー 牛乳 653kcal	ごはん 岩のりの味噌汁 さけのホイル焼き かぼちゃのごま和え 牛乳 704kcal	豚レバー入りキーマカレー フレンチサラダ 果物(キウイフルーツ) 牛乳 932kcal	親子丼 じゃが芋の味噌汁 いんげんの梅おかか和え 牛乳 830kcal
15日	16日	17日	18日	19日
ごはん 小松菜の味噌汁 アジ磯辺フライ ひじきと豆のさっぱりサラダ 牛乳 842kcal	ビビンバ丼 レタススープ きゅうりの昆布和え 牛乳 796kcal	ごはん キャベツの味噌汁 豚ひれ肉の大葉チーズ焼き 3色パプリカのきんぴら 牛乳 787kcal	アスパラとベーコンのクリームスパゲティ 野菜コンソメスープ チンゲンサイのツナサラダ 牛乳 777kcal	☆あきたメニュー☆ じゅんさい入り三色丼 県産椎茸の味噌汁 小松菜のナムル 牛乳 745kcal
22日	23日	24日	25日	26日
ごはん モロヘイヤの味噌汁 豚肉とキャベツの塩レモン炒め ポテトサラダ 牛乳 856kcal	わかめごはん なめこの味噌汁 揚げ出し豆腐の彩りあんかけ 大根の梅和え 牛乳 718kcal	☆ベトナムメニュー☆ ベトナム風チャーハン 牛乳 フォー 春巻 マンゴープリン 866kcal	コッペパン パンプキンポターージュ 白身魚のピザ風焼き イカとじゃが芋のソテー 牛乳 614kcal	ごはん わかめスープ 鶏肉となすの中華炒め キャベツの甘酢和え 牛乳 736kcal
29日	30日	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>○歯と口の健康習慣献立 カルシウムを多く含む食材や、かみごたえのある食材を使います。よくかむことを意識して食べてみましょう。よくかむことで、唾液が出ます。唾液には口の中をきれいにする作用があり、虫歯や歯周病の予防に役立ちます。</p> <p>○スポーツ勝ち飯献立 スポーツで勝つためには、食事による体づくりが大切。体を動かすエネルギーとなる糖質を含むごはん、パン、めんや、筋肉をつくるたんぱく質を含む肉、魚、卵などの食材を使います。試合前は、消化に負担のかかる脂質を控えるため、脂身のある肉や揚げ物は避けましょう。定通総体は、残念ながら中止となってしまいましたが、この機会に、スポーツのための食事を学びましょう。</p> </div>		
カレーうどん 肉入りしのだ ほうれん草のごま和え 牛乳 712kcal	☆減塩メニュー☆ ごはん 牛乳 豆乳入り野菜の味噌汁 豚肉の塩こうじ焼き ごぼうのそぼろ炒め 塩分約2.3g 778kcal			

* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。

<食堂からのお願い>

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。



