

# 6月 給食だより



秋田明德館高等学校  
令和元年5月31日発行

6月に入ると、じめじめした梅雨が始まります。この時期は、さまざまな菌が繁殖しやすく、食中毒が起こりやすくなります。給食でも、細心の注意を払って調理作業をしています。食中毒予防の基本は手洗いです。みなさんも、食事の前には必ず手を洗うようにしましょう。



## 6月4日から10日は 歯と口の健康習慣です！



歯には、食べ物をかみ砕く大切な役割があり、よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。生涯にわたって健康な歯を保つためにも、普段から意識してよくかんで食べるようにしましょう。

### ○消化を助ける

よくかむ人は、かまない人よりもたんぱく質や脂質の吸収率が60%高いという数値が出ています。また、よくかむと唾液の分泌が多くなり、唾液に含まれる酵素が発がん物質の作用を抑え、がん予防につながります。

### ○虫歯予防になる

唾液には口の中の食べかすや細菌を洗い流す作用があり、よくかむことで虫歯や歯周病などの予防になります。

### ○運動能力を高める

テニスや野球でボールを打つとき歯をくいしばりますが、くいしばる歯がなければ力を十分に発揮できません。オリンピックなどの強化選手にも歯科指導が導入されています。

### ○肥満を予防する

脳が満腹を感じるまでには時間がかかりますが、よくかんで食事の時間をしっかりとると少量でも満腹感が得られます。



### ◆◆◆かみごたえのある食べ物◆◆◆

かみごたえのある食品とは、単にかたいものというわけではなく、口の中で何回もかまなければのみ込めない食品のことです。例えば食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている肉、そのほか種実類や干した食品もかみごたえが大きくなります。





# 6月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
<b>歯と口の健康週間献立</b>				
3日	4日	5日	6日	7日
豚肉と小松菜のあんかけ焼きそば 白菜のスープ 切り干し大根のナムル 牛乳 718kcal	ごはん チンゲンサイの味噌汁 れんこん入り鶏つくね こんにゃくとたけのこの土佐煮 牛乳 867kcal	4種豆とひき肉のカレー 福神漬 じゃが芋のツナサラダ ブルーベリーゼリー 牛乳 970kcal	ごはん もずくと豆腐の味噌汁 豚肉の唐揚げ梅風味 いんげんとパプリカのごま和え 牛乳 833kcal	ごはん かぶのとろとろスープ いかとアスパラのオイスターソース炒め きのこ入りしゅうまい 牛乳 690kcal
10日	11日	12日	13日	14日
コッペパン ほうれん草としめじのミルクスープ バジルチキン ポイルブロッコリー かぼちゃとソーセージのソテー 牛乳 634kcal	きつねうどん とり天ぷら 野菜の磯辺和え 牛乳 717kcal	ごはん カリフラワーのスープ ポークチャップ ヤングコーンサラダ 牛乳 795kcal	ごはん 牛乳 にらの卵とじ味噌汁 さばのごま衣焼き 小松菜のおひたし 根菜のそぼろ煮 730kcal	中華丼 水菜のスープ ピリ辛きゅうり 牛乳 813kcal
17日	18日	19日	20日	21日
☆フランスメニュー☆ バターライス 牛乳 ひよこ豆のスープ 豚肉のフリカッセ風 キャロットラペ 846kcal	ごはん なめこの味噌汁 アジフライ ひじきの五目煮 牛乳 861kcal	☆あきたメニュー☆ ごはん じゅんさいのすまし汁 鶏肉の御狩場焼き 秋田ふきの炒め煮 790kcal	絹さやとベーコンのスープパスタ パンプキンポタージュ コールスローサラダ 牛乳 731kcal	ごはん 春雨スープ チンジャオロース もやしとわかめのさっぱり和え 牛乳 830kcal
24日	25日	26日	27日	28日
焼き肉丼 たまごスープ 小松菜と油揚げの炒め物 牛乳 862kcal	米粉パン エリンギのコンソメスープ 鶏肉のピカタ トマトソース キャベツのマリネ 牛乳 679kcal	ごはん 岩のりの味噌汁 いわしのレモン醤油煮 なすの揚げ煮 牛乳 776kcal	☆減塩メニュー☆ ごはん 牛乳 じゃが芋の味噌汁 鶏肉の大葉照り焼き 大根の甘酢和え 塩分約1.8g 739kcal	カレーピラフ 野菜コンソメスープ かぼちゃサラダ 牛乳 777kcal

\* 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。あらかじめご了承ください。

## <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。

## ☆6月19日(水)のあきたメニューについて☆



毎月19日は「食育の日」です。本校では、秋田にちなんだ「あきたメニュー」を提供しています。今月の献立、御狩場焼きは、鶏肉に山椒味噌を付けて焼いた料理で、江戸時代に佐竹北家の殿様がタカ狩りの際に食べたと言われて

います。  
じゅんさいのすまし汁には、三種町森岳地区産のものを使います。じゅんさいは、沼や池など水中に生えているスイレン科の植物で、ゼリーのような膜におおわれた「新芽」を食します。沼に小舟を浮かべ、水面下の若芽を一つ一つ丁寧に摘みとる姿は、じゅんさいの匂である初夏の風物詩でもあります。秋田にちなんだ料理や食材をこの機会に味わってみてください。