

◇学校別内訳◇			
上田小	969	豊見城中	1005
長嶺小	568	長嶺中	581
盛安小	518	伊良波中	597
豊見城小	704	豊見城中	392
伊良波小	532	給食センター	58
とよみ小	708		
豊崎小	775	★合計	8167
ゆたか小	760		

令和6年 豊見城市立学校給食センター(☎850-4585)



6月の予定献立表

学校	学校	E	P	F
給食の栄養基準	小学校	650kcal 21.1-32.5g	14.4-21.7g	
	中学校	830kcal 27.0-41.5g	18.4-27.7g	

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる	2 食事の重要性や楽しさを理解する	3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がある(社会性)	5 日本の食文化を理解し伝えることができる	6 食べ物やつくり手への感謝の心

6月にデフパレーボール世界選手権2024 沖縄豊見城大会が開催されます!

デフパレーとは、聴覚障がいを持った方のパレーボールです。また、選手たちは、声の代わりに手話・読話・手話通訳・アイコンタクトなどを駆使して高度な戦術を展開します。参加予定チームは、日本、ウクライナ、アメリカ、イタリア、フランス、トルコ、ケニア、イラン(男子のみ)の8か国、男女チーム15チームです。給食では、トルコ、イタリア、アメリカの料理を紹介します。

WDVC2024
World Deaf Volleyball Championship 2024 Okinawa Tournament
2024沖縄豊見城大会 2024.6.21(土)～30(日)
会場:豊見城市民体育館

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

3(月) 食中毒に気をつけよう ひじきサラダ ごはん ハヤシライス	4(火) よくかんで食べよう ゴマなしミニフィッシュ ちくぜん煮 ごはん じゃがいものみそ汁	5(水) デフパレー・トルコ サバサンド サバのからあげ ヨーグルト はさんで食べる バーガーパン 豆のチャウダー	6(木) 納豆について パインライス 納豆アングンスー ごはん ぶた肉のしらたきいため	7(金) チーズについて タコライス スライスチーズ タコスミート かけて食べる キャベツスープ ごはん
10(月) グンガチグニチー あまがし フータシャー ごはん ゆしどうふ	11(火) 魚の栄養について オレンジ(1/4) いわしのかんろ煮 ごはん 肉じゃが	12(水) デフパレー・イタリア 豆乳パンナコック いりどりやさい メンチカツ ポンゴレロツ あさりのトマスパグティ ツナポテトサラダ	13(木) 卵の栄養について オレンジ(1/4) 千草焼き ごはん 煮付け	14(金) ゴーヤーについて アガラサー(黒糖蒸しケーキ) ゴーヤーチャンプルー ごはん イナムドゥチ
17(月) 生活リズムを整えよう 大根サラダ ごはん チキンカレー	18(火) はるさめについて はるさめの中華サラダ ごはん マーボーとうがん	19(水) デフパレー・アメリカ コールスローサラダ ココア揚げパン(上田小・とよみ小・長嶺小・ゆたか小) コッパン(上記以外の学校) ポークビーンズ	20(木) 第三木曜日は琉球料理の日 すいか(中学校) せんぎりイリチー ごはん シカムドゥチ	21(金) 慰霊の日について さつまいも天ぷら ポロポロジュシー タナーチャンプルー
24(月) 冬瓜について そぼろごはん そぼろ かけて食べる ごはん 冬瓜スープ	25(火) グルコンについて グルコンのからあげ 五目ごはん(上田小・とよみ小・長嶺小・ゆたか小) 炊き込みご飯(上記以外の学校) けんちん汁	26(水) ぶた肉の栄養について すいか(上田小・盛安小・伊良波小・豊見城小) ぶた肉のしょうが焼き ごはん アーサ汁	27(木) 手洗いの大切さ トマトオムレツ 手づくりりんごジャム コッパン ジャム ポトフ	28(金) かしわ汁 もずくどん もずくどんの具 オレンジ(1/4) かけて食べる ごはん かしわ汁

よくかむための作戦を考えよう!

◎よくかむと、どんないいことがあるの?

<p>おいしく味わえる よくかむことで、食べ物本来の味を十分味わうことができ、よりおいしく感じるようになります。また、味覚も発達します。</p>	<p>食べすぎを防ぐ ゆっくりとよくかむことで、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり(満腹中枢)、食べすぎを防ぐことができます。</p>	<p>むし歯を防ぐ かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の周りの汚れを落としたり、むし歯を予防するはたらきがあります。</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収が高まる よくかんだ食べ物は、だ液と混ぜることで飲み込みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。また、栄養が吸収されやすくなります。</p>	<p>脳のはたらきがよくなり、心を安定させる よくかむことで、脳の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきがよくなり、記憶力や集中力が高まります。また、心も安定します。</p>
---	---	---	--	---