

2020年 6月 水無月 June 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
1 タッカルビ風 853kcal	2 焼き魚 784cal	3 ピザコロッケ 743kcal	4 鶏ごぼうかつ 809kcal	5 フルコギ風 837kcal	
8 ポークカレー 923kcal	9 チキン南蛮風 827kcal	10 テミソースメンチ 875kcal	11 ビビンバ風 821kcal	12 ハンバーグ 912kcal	
15 胡麻しゃぶ風 836cal	16 ローストビーフ入り 781kcal	17 鶏の唐揚げ 810cal	18 魚の明太子風味焼き 761kcal	19 ひれカツ 791cal	
22 振替 (6月20日)	23 魚の変わり揚げ 783cal	24 ハンバーグサルサソース 874cal	25 海老フライ 896cal	26 カレーライス 931kcal	
29 チーズインメンチ 835cal	30 鶏の唐揚げ 857cal	<p>新型コロナウイルスが世界中に広がっています。今後、第2波、第3波も心配されています。</p> <p>『新しい生活様式』を實踐し、「かからない」「うつさない」対策をしていきましょう。</p> <p>□「3密」を避ける □手を洗う □マスクの着用 ~~~~~</p> <p>免疫力を高めるには生活リズムを整え、日中からだを動かし、十分な睡眠をとり1日3食バランスの良い食事を！</p>		<p>6月4日～10日 歯と口の健康週間</p> <p>*** 健康な歯と口をつくる食生活のポイント ***</p> <p>☆時間を決めて食べる</p> <p>★すき嫌いせずにバランスよく食べる</p> <p>☆かたい物をよくかんで食べる(目安は一口30回)</p> <p>★骨や歯のもとになるカルシウムをとる</p> <p>☆食べたらしつかり歯をみがく</p>	
<p>6月の旬</p> <p>野菜…いんげん、きゅうり、ししとう にら、ラッキョウ、ふき</p> <p>果物 … あんず、うめ、びわ、さくらんぼ、パイナップル</p> <p>魚介 … 鯖、鯉、あなご、鮎 かわはぎ、かんぱち</p>	<p>6月(水無月)の行事</p> <p>1 衣替え 2 横浜開港記念日 4-10 歯の衛生週間 6 芒種 10 時の記念日 11 入梅 16 和菓子の日 17 父の日</p> <p>22 夏至 30 夏越しの祓(なごしのはらえ) 半年の節目を迎える日</p>	<p>腸内環境を整え免疫力UP↑ きのこ 海藻 発酵食品 (納豆 味噌 ヨーグルト)</p> <p>ビタミンを摂り抗酸化作用で抵抗力UP↑ 野菜 果物 ナッツ類</p> <p>蛋白質摂取で丈夫な体をつくる 魚や肉 卵 大豆製品 乳製品</p>	<p>食べ物ののはたらき</p> <p>私達の体は約60兆個の細胞の集合体で、そのうちの約1兆個は日々生まれ変わるといわれています。生まれ変わる細胞の材料となるのが、食事から摂取した食物に含まれる栄養素です。</p> <p>栄養素は体内で働き私たちの健康を守っています。</p>	<p>食中毒予防の3原則</p> <p>食中毒菌を 梅雨時は菌が活発化 O-157、サルモネラ菌、カンピロバクター</p> <p>◎着けない⇒こまめな手洗い 調理器具や野菜などの洗浄</p> <p>◎増やさない⇒購入・調理後は冷蔵庫へ ◎やっつける⇒十分な加熱調理</p>	<p>6月は食育月間 育てたい「食べる力」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●心と身体の健康を維持できる ●食事の重要性や楽しさを理解する ●食べ物の選択や食事作りができる ●一緒に食べたい人がいる(社会性) ●日本の食文化を理解し伝えることができる ●食べ物や作る人への感謝の心

カロリーはご飯、おかず、牛乳の合計です。 ご飯160g当たり熱量 269kcal 牛乳200ml当たり 134kcal