


6月のこんだて

《今月の目標》よくかんで食べよう

富山県立しらとり支援学校

| 月曜日 | | | 火曜日 | | | 水曜日 | | | 木曜日 | | | 金曜日 | | |
|--|------|-----|--|------|-----|--|------|-----|--|------|-----|--|------|-----|
| 15 揚子パン スパゲティスープ 牛乳 | | | 16 赤飯 海老フライ ミニトマト 豆腐汁 お祝いゼリー 牛乳 | | | 17 ご飯 花形ハンバーグ ブロッコリー ごま味噌汁 ふりかけ 牛乳 | | | 18 ご飯 焼肉 のっぺい汁 牛乳 青りんごゼリー | | | 19 梅ごはん オムレツ けんちん汁 牛乳 | | |
| 684 | 26.2 | 295 | 902 | 27.9 | 327 | 644 | 26.1 | 358 | 698 | 23.5 | 295 | 610 | 22.6 | 336 |
| 22 食パン スライスチーズ 照り焼きチキン 豆のカレースープ 牛乳 | | | 23 ご飯 味海苔 卵とじ アーモンド和え ミニトマト 牛乳 | | | 24 背割りパン チリコンカン かぼちゃのポタージュ メロン 牛乳 | | | 25 ご飯 魚のカレー味 もずくスープ ヨーグルト 牛乳 | | | 26 ご飯 豚肉のみそ焼き かきたま汁 プラム 牛乳 | | |
| 739 | 33.3 | 443 | 706 | 29.5 | 408 | 750 | 27.4 | 347 | 756 | 30.4 | 357 | 750 | 32.8 | 281 |
| 29 黒糖パン ソフト麺ミートソース ほうれん草サラダ チーズ 牛乳 | | | 30 ご飯 くるみ和え ミニトマト 鮭汁 牛乳 | | | エネルギー kcal カルシウム mg たんぱく質 g 上記の数値は献立の栄養価を 表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。 | | | ○物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。 | | | | | |
| 845 | 25.9 | 459 | 601 | 24.5 | 323 | | | | | | | | | |


 しょく いく そだ た ちから
食育で育てたい 食べる力


| | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|
| 食べ物やつくる人への感謝の心  | 一緒に食べた い人がいる (社会性)  | 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づくりができる  | 日本の食文化を理解し伝えることができる  |
|---|---|--|--|---|--|

6月給食だより

富山県立しらとり支援学校

6月4日～11日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

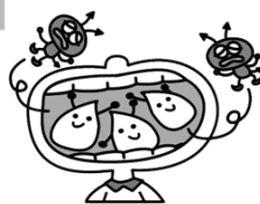
食べ物本来の味を十分味わうことができる



満腹感が得られ食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て虫歯を予防する



消化を助け栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し歯並びがよくなる



脳が活性化し精神を安定させる



よくかんで食べるコツ

★どんな味がするか意識しながら食べる



★食べ物を飲み込もうと思ってからさらに10回かむようにする



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



★口の中の食べ物を飲み物で流し込まない



令和2年度の学校給食費について

| | | |
|---------|---|------|
| 予定単価 | 一食 | 330円 |
| 予定回数 | 年間 | 166回 |
| 年間予定集金額 | 54,780円(4月・7月・9月・10月・11月 12月・1月・2月調整額) | |

学校徴収金として月額 6,600円×7ヶ月+精算額を集金します。
今年度は、コロナによる学校休校のため5月・6月に学校給食費を集金しません。
2月に欠食回数や実質単価に基づく精算を行います。
2月の集金額は個々に清算された金額になります。