

# 6月 給食だより



令和6年5月31日  
渋谷区立原宿外苑中学校  
栄養士 高田 成美



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



「人生100年時代」といわれるようになります。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

**食育とは…**

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・德育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるこ



### ● 食育で育てたい「食べる力」



<b>1</b> 食事の重要性や楽しさを理解する	<b>2</b> 心と身体の健康を維持できる	<b>3</b> 食べ物の選択や食事づくりができる

<b>4</b> 一緒に食べたい人がいる (社会性)	<b>5</b> 日本の食文化を理解し伝える ことができる	<b>6</b> 食べ物やつくる人への 感謝の心
----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

## ゆっくりよくかんで食べていますか？



6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

6/4~6/10

### 歯と口の健康週間



#### かむ習慣をつけるには？



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



★食べ物を水分で流し込まない



★一口30回を意識し、よく味わって食べる



#### 歯と口の健康を保つには？

★カルシウムを意識してとる

#### カルシウムが多くとれる食べ物



★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



# 6月 献立表

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質
			たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂質	カロテン	その他のビタミン	
4 水	カツカレー 海藻サラダ すいか 品種:ピノガール		豚肉	わかめ,★牛乳	精白米,粒麦,薄力粉,生パン粉,乾燥パン粉	★バター,油,ごま,油	にんじん,トマト	玉葱,ににく,しょうが,キャベツ,きゅうり,もやし,ホールコーン,すいか	856 kcal 25.0 g 31.3 g
5 木	発芽玄米ごはん いかのかりん揚げ 切干大根の和え物 飛鳥汁 よく混んで食べよう♪	○	★いか,★油揚げ,鶏肉,★木綿豆腐,★赤みそ,★白みそ	★調理用牛乳,★牛乳	精白米,発芽玄米,でん粉,米粉	ごま	にんじん	しょうが,きゅうり,切干したいこん,もやし,玉葱,しめじ	824 kcal 36.3 g 25.8 g
6 金	梅じやこチャーハン チャブチエ サムゲタン風スープ 【6月6日 梅の日】	○	★たまご,豚肉,鶏肉	★ちらめんじやこ,★牛乳	精白米,チャブチエ,でん粉	ごま	にんじん,にら	ねぎ,梅,ににく,玉葱,生いいたけ,たけのこ,しょうが	706 kcal 26.3 g 23.3 g
9 月	ごはん さばのカレー煮 たくあんのごま和え さつま汁	○	★さば,鶏肉,★木綿豆腐,★油揚げ,★赤みそ,★白みそ	★牛乳	精白米,つきこんにやく	ごま	にんじん,葉ねぎ	しょうが,もやし,きゅうり,大根,だいこん	725 kcal 37.5 g 28.0 g
10 火	具だくさんペペロンチーノ 旬の果物を使って作ります。 コーンサラダ ★フルーツポンチ 【★3-A リクエスト】	○	豚肉,ベーコン	★牛乳	スパゲティ	★バター,オリーブ油,すいか	とうがらし,赤ビーマン	ににく,キャベツ,玉葱,マッシュルーム,きゅうり,ホールコーン,みかん,パイナップル,★もも	800 kcal 29.5 g 43.2 g
11 水	ごはん ビリ辛肉じゃが チョレギサラダ	○	豚肉	わかめ,きざみのり,★牛乳	精白米,しらたき,じゃがいも,	ごま	にんじん,にら,水菜	ににく,玉葱,はくさいキムチ,キャベツ,もやし	722 kcal 29.5 g 23.5 g
12 木	盛岡じやじゃ麺 鶏蛋湯風(チータン) あじい素材蒸しパン 【郷土料理献立:岩手県】	○	豚肉,★赤みそ, ★たまご	★調理用牛乳, ★牛乳	冷凍うどん,薄力粉	ごま	にんじん,ほうれんそう	玉葱,しょうが,ににく,たけのこ,ほししいたけ,ねぎ,きゅうり,もやし	798 kcal 32.4 g 26.5 g
13 金	パエリア カリカリ大豆サラダ アホスープ 【世界の料理献立:スペイン】	○	ウインナーソーセージ,★むきえび, ★いか★大豆,ロースハム(卵白なし),豚肉	★牛乳	精白米,でん粉,マカロニ	オリーブ油	ビーマン,赤ビーマン,ブロッコリー,にんじん,トマト	ににく,玉葱,キャベツ,カリフラワー,どうもろこし,キャベツ	709 kcal 28.3 g 26.5 g
16 月	和風スパゲッティ チーズサラダ 手作り水ようかん 6月16日は和菓子の日	○	鶏肉,あずき	もみのり,★ピザ用チーズ,★牛乳	スパゲティ,くずでん粉	オリーブ油	にんじん	ににく,キャベツ,玉葱,マッシュルーム,しめじ,ほししいたけ,ねぎ,はくさい,きゅうり,ホールコーン	713 kcal 31.4 g 24.5 g
17 火	きつね丼 沢煮椀 マルセイユメロン	○	豚肉,★油揚げ	★牛乳	精白米	油	にんじん,こまつな	玉葱,ねぎ,だいこん,えのきたけ,★メロン	757 kcal 32.5 g 28.7 g
18 水	ごはん ほっけの竜田揚げ ほっけは、春から夏にかけて一番美味しい時期といわれています。 小松菜のお浸し 田舎汁	○	ほっけ,鶏肉,★木綿豆腐,★赤みそ,★白みそ	★牛乳	精白米,でん粉,米粉,こんにゃく	油	こまつな,にんじん	しょうが,えのきたけ,もやし,ごぼう,だいこん,ねぎ	714 kcal 31.6 g 25.1 g
19 木	高菜めし 太平燕(タイピーエン) お麸の黒糖ラスク 【郷土料理献立:熊本県】	○	★たまご,豚肉, ★むきえび, ★いか	★牛乳	精白米,普通はるさめ,焼きふ	ごま,★バター	たかな漬,にんじん,葉ねぎ	しょうが,キャベツ,はくさい,黒きらげ	713 kcal 27.5 g 28.5 g
20 金	武蔵野うどん 味噌ボトト 冷凍みかん 【郷土料理献立:埼玉県】	○	豚肉,★油揚げ, ★赤みそ	★牛乳	冷凍うどん,じゃがいも,小麦粉		こまつな	えのきたけ,干し椎茸スライス,しょうが,ねぎ,冷凍みかん	749 kcal 29.4 g 25.1 g
23 月	タコライス 甘みのある味噌汁 イナムドウチ ティーダーバイン(沖縄県) 【郷土料理献立:沖縄県】	○	豚肉,★白みそ	★チーズ,★牛乳	精白米,つきこんにやく		にんじん,トマト,ねぎ	キャベツ,ににく,玉葱,干し椎茸スライス,だいこん,パイナップル	782 kcal 36.8 g 30.6 g
24 火	ガーリックフランス ハーブチキンサラダ チリコンカン	○	ささ身,★大豆, ひよこまめ,豚肉	★牛乳	★ソフトフランスマッシュ,じゃがいも	★バター,オリーブ油	バジル,ブロッコリー,にんじん,トマト	ににく,きゅうり,ホールコーン,玉葱	731 kcal 29.6 g 36.7 g
25 水	ごはん めかじきのあづま煮 野菜の辛子えん なすの味噌汁	○	めかじき,★油揚げ, ★木綿豆腐, ★赤みそ,★白みそ	★牛乳	精白米,米粉	油,ごま	にんじん	しょうが,はくさい,きゅうり,えのきたけ,なす,ねぎ	772 kcal 35.4 g 29.8 g
26 木	ツナヒトマトの冷製パスタ パリパリサラダ さらさら食べ比べ 品種:佐藤錦(さとうにしき)・紅秀峰(べにしゅうほう)	○	ベーコン,ツナ	★チーズ,★牛乳	スパゲティ,ワンタンの皮	オリーブ油,ごま	トマト,にんじん	玉葱,ににく,キャベツ,きゅうり,だいこん,さくらんぼ	767 kcal 30.5 g 32.0 g
27 金	雑穀ごはん 豚バラのににくバター もぞくスープ 水無月 【名越しの祓(はらえ)献立】	○	豚肉	もぞく,★牛乳	精白米,雑穀,米粉,白玉粉,甘納豆	油,★バター	赤ビーマン,にら,トマト,にんじん,チングンツアイ	しめじ,エリンギ,玉葱,黄ビーマン,ににく,ねぎ,ホールコーン	820 kcal 23.9 g 30.7 g
30 月	2色揚げパン(★抹茶・ココア) 焼肉サラダ ABCスープ 【★3-A リクエスト】	○	豚肉,鶏肉	★牛乳	★ミルクパン,じゃがいも,マカロニ	油,ごま	にんじん	ににく,しょうが,きゅうり,キャベツ,玉葱,マッシュルーム	710 kcal 25.7 g 39.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています。※食材料調達の都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。



5月よく食べたクラス

リクエスト給食は、2年B組からスタートします。

【主食部門(ごはん、パンなど)】

1位 2年B組、3年C組

2位 1年A組

3位 1年B組

【主菜部門(肉じゃが、煮物など)】

1位 2年B組

2位 3年C組

3位 1年B組、3年A組、3年B組

【副菜部門(サラダなど)】

1位 2年B組

2位 3年A組

3位 3年B組

協力して準備をし、食べる時間を作れるようにすることが大切です。



ゆっくりよくかんで食べていますか?



6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなければなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

かむ習慣をつけるには?



「かみごたえのある食べ物を取り入れる」

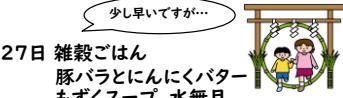


「カルシウムを意識してくる」



行事食

「夏越しの祓(はらえ)献立」



少し早いですが...

27日 雑穀ごはん  
豚バラのににくバター  
もぞくスープ  
水無月

6月30日は1年の前半最終日なため、神社では夏越しの祓という行事が行われます。ちの輪をくぐり、半年間の厄を払い、残り半年の無病無災を祈ります。名越ごはんとは、雑穀ごはんの上に夏野菜を使い、「ちの輪」をイメージした丸い食材をのせた行事食です。水無月とは、京都発祥の和菓子です。上にのっている小豆は悪魔ばらいの意味があり、三角の形は暑さをしのぐ氷を表しているといわれています。