

# 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

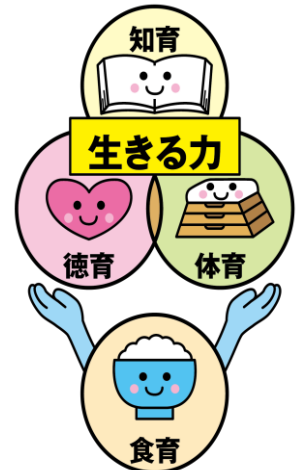
## 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。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、豊かな人間性を育ていく基礎となる「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・徳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と



## 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、にんにく、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 ♪くちで食べよう♪	○	★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、てん粉、米粉	ごま	にんじん	しょうが、きゅうり、切干だいこん、もやし、玉葱、しめじ	824 kcal 36.3 g 25.8 g
6 金	梅じゃこチャーハン チャプチェ サムゲタン風スープ 【6月6日 梅の日】	○	★たまご、豚肉、鶏肉	★ちりめんじゃこ、★牛乳	精白米、チャプチェ、てん粉	ごま	にんじん、にら	ねぎ、梅、にんにく、玉葱、生しいたけ、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、つきこんにゃく	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	具だくさんペロンチーノ 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	どうがらし、赤ピーマン	にんにく、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 ピリ辛肉じゃが 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	にんにく、玉葱、はくさい、きんぎょ、キャベツ、もやし	722 kcal 29.5 g 23.5 g
12 木	盛岡じゃじゃ麺 鶏湯風(チータンタン) あじさい蒸しパン 【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、にんにく、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	★粉チーズ、★牛乳	精白米、てん粉、マカロニ	オリーブ油	ピーマン、赤ピーマン、ブロッコリー、にんじん、トマト	にんにく、玉葱、キャベツ、カリフラワー、とうもろこし、キャベツ	709 kcal 28.3 g 26.5 g
16 月	和風スパゲティ チーズサラダ 手作り水ようかん	○	鶏肉、あずき	もみりのり、★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	にんにく、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 沢煮焼 マルセイユメロン	○	豚肉、★油揚げ、★赤みそ	★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 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、てん粉、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) お麩の黒糖ラスク 【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、焼きさば	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、黒さくらげ	713 kcal 27.5 g 28.5 g
20 金	武蔵野うどん 味噌ポテト 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 イナムドゥチ ティーダバイン(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、つきこんにゃく		にんじん、トマト、こねぎ	キャベツ、にんにく、玉葱、干し椎茸スライス、だいこん、パインアップル	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、ひよこめ、豚肉	★牛乳	★ソフトフランスパン、じゃがいも	★バター、オリーブ油	パセリ、ブロッコリー、にんじん、トマト	にんにく、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 めかじきのあずま煮 野菜の辛子和え 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	ツナとトマトの冷製パスタ パリパリサラダ さくらんぼ食べ比べ 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	★粉チーズ、★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、にんにく、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 豚バラのんにくバター もずくスープ 水無月 【名越しの祓(はらえ)献立】	○	豚肉	もずく、★牛乳	精白米、雑穀、米粉、白玉粉、甘納豆	油、★バター	赤ピーマン、にら、トマト、にんじん、チンゲンツアイ	しめじ、エリンギ、玉葱、黄ピーマン、にんにく、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	にんにく、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

6月は 食育月間 です!

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

【汁物部門】

1位 2年B組  
2位 2年A組  
3位 2年C組

協力して準備をし、食べる時間を長くと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～10日は歯と口の健康週間です!

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科協会が実施する「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。

## 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」



## 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



## 行事食

## 「夏越しの祓(はらえ)献立」

27日 雑穀ごはん  
豚バラのんにくバター  
もずくスープ 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、残り半年の無病息災を祈ります。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。上にと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。