

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

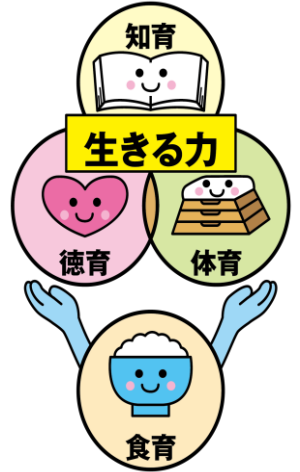
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「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」

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

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

ごぼう、にんじん(生)、厚切り肉、昆布、ナッツ、小魚、さきいか、ゆでだこ

★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

牛乳・乳製品、大豆製品、小魚、小松菜、ひじき、ごま

★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

日	献立名	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	
5水	あしたばパン ラーメンサラダ 魚介のスープ あじさいゼリー 東京都 八丈島産 北海道献立	○	鶏肉, 豚肉, ★むさび, ★いか	★牛乳, ★生クリーム, 寒天	あしたばパン, 蒸し中華めん, ごま油, 上白糖	オリーブ油, 白ごま油	ごまつな, 赤ピーマン, にんじん	ねぎ, ぶなしめじ, もやし, ほしいたけ, キャベツ, 黒きくらげ, にんにく, ぶどう	786 kcal 32.3 g 32.4 g
6木	梅ひじきごはん 味噌あえ すき焼き風煮 梅の日献立	○	★赤みそ, ★白みそ, 豚肉, ★焼き豆腐	干ひじき, わかめ, ★牛乳	精白米, 上白糖, しらたき, 焼きふ	ごま, 白すりごま油	ごまつな, にんじん	うめ, もやし, きゅうり, 玉葱, はくさい, ねぎ	724 kcal 29.8 g 24.5 g
7金	ピピン丼 豆腐スープ メロン 赤肉メロン	○	豚肉, ★赤みそ, 鶏肉, ★木綿豆腐	★牛乳	精白米, 粒麦, 上白糖, ごま油	油, ごま	にんじん, ごまつな	しょうが, にんにく, ねぎ, ぜんまい, 切干しだいこん, 大豆もやし, えのきたけ, ★メロン	739 kcal 29.8 g 26.1 g
10月	発芽玄米ごはん キッシュ ハーブチキンサラダ マカロニスープ	○	ベーコン, ★たまご, 鶏肉, 豚肉	★粉チーズ, ★調理用牛乳, ★生クリーム, ★牛乳	精白米, 発芽玄米, 上白糖, マカロニパゲティ	油, オリーブ油	ほうれんそう, パズル, ブロッコリー, にんじん, パセリ	玉葱, マッシュルーム, きゅうり, ホールコーン, にんにく, セロリ	729 kcal 26.2 g 30.0 g
11火	はちみつレモントースト スパイシーポテト 具だくさんスープ 冷凍みかん リベンジ献立	○	★大豆, 鶏肉, ★木綿豆腐, ほうたけ	★牛乳	★食パン, はちみつ, じゃがいも, てん粉, ごま油	★バター, 油	にんじん, チンゲンサイ	レモン, 玉葱, だいこん, みかん	775 kcal 27.5 g 36.0 g
12水	ごはん 魚の香味焼き じゃがいもの金平 豆乳の味噌汁	○	★さわら, ★さつまいも, ★揚げ, ★油揚げ, ★赤みそ, ★白みそ, ★豆乳	★牛乳	精白米, じゃがいも, ごま油, 上白糖	油, ごま	にんじん, ピーマン	しょうが, にんにく, ねぎ, 玉葱, だいこん	739 kcal 35.4 g 25.3 g
13木	ドライカレー チーズサラダ	○	豚肉	★チーズ, ★牛乳	精白米, 薄力粉, 上白糖	油	にんじん, ピーマン, トマト	玉葱, セロリ, にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	722 kcal 24.7 g 28.6 g
14金	和風スパゲティ シーザーサラダ 水ようかん 6月16日は和菓子の日 和菓子の日 献立	○	鶏肉, ベーコン, あずき	きざみのり, ★粉チーズ, 寒天, ★牛乳	マカロニパゲティ, 上白糖, ★クルトン, ぐずてん粉	油	にんじん	にんにく, キャベツ, 玉葱, マッシュルーム, ぶなしめじ, ほしいたけ, ねぎ, きゅうり, ホールコーン	749 kcal 31.1 g 26.5 g
17月	ごはん ジャンボ揚げ餃子 野菜のナムル 五目スープ	○	豚肉	★牛乳	精白米, ぎょうざの皮, ごま油, てん粉, 上白糖		にら, ごまつな, にんじん	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, もやし, たけのこ	708 kcal 23.7 g 27.2 g
18火	ジャージャー麺 青梗菜スープ マラーカオ	○	豚肉, ★大豆ミート, ★赤みそ, 鶏肉, ★木綿豆腐, ★たまご	★生クリーム, ★牛乳	蒸し中華めん, ごま油, 上白糖, てん粉, 薄力粉, 三温糖	油, ごま	にんじん, チンゲンサイ	玉葱, しょうが, にんにく, たけのこ, 干しいたけ, ねぎ, きゅうり, もやし	770 kcal 34.3 g 30.4 g
19水	わかめごはん 魚のマスタード焼き 磯和え さつま汁	○	★さけ, 鶏肉, ★油揚げ, ★赤みそ, ★白みそ	わかめ, きざみのり, ★牛乳	精白米, 上白糖, ごま油, さつまいも	ごま油, ★バター	水菜, にんじん, ごまつな	★レモン, キャベツ, もやし, だいこん	721 kcal 37.3 g 24.2 g
20木	ケイジャンチキンサンド ホタテチャウダー 世界の料理献立【アメリカ合衆国】 ピタパンに具材をはさんで食べましょう。	○	鶏肉, ほうたけ, ベーコン	★ヨーグルト, ★牛乳	ピタパン, はちみつ, じゃがいも, 薄力粉	オリーブ油, マヨネーズ, ★バター	トマト, にんじん, ブロッコリー, パセリ	にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, ぶなしめじ, 玉葱, ホールコーン	788 kcal 34.2 g 41.1 g
21金	タコライス ソーキ汁 パイナップル 郷土料理献立【沖縄県】 沖縄県石垣島産	○	豚肉, ★大豆ミート	★チーズ, ★牛乳	精白米	油	にんじん, トマト	キャベツ, にんにく, 玉葱, しょうが, ほしいたけ, ねぎ, パインアップル	757 kcal 37.3 g 26.3 g
24月	元気もりもり井もずくのすまし汁 さくらんぼ ワンダフル給食	○	豚肉, 鶏肉	細切りこんぶ, もずく, ★牛乳	上白糖, ごま油, 精白米, てん粉	★油, ごま	赤ピーマン, にら, にんじん, ごまつな	キャベツ, 玉葱, 黄ピーマン, にんにく, しょうが, ねぎ, さくらんぼ	816 kcal 28.4 g 37.7 g
25火	きなこ揚げパン ゴマドレサラダ 肉団子スープ	○	★きな粉, 鶏肉, ★木綿豆腐	★牛乳	上白糖, てん粉	★ショートニング, 油, オリーブ油, 白すりごま	にんじん, ブロッコリー, ごまつな	キャベツ, ホールコーン, しょうが, はくさい, ねぎ, ほしいたけ, しょうが	815 kcal 30.5 g 41.3 g
26水	ごはん 赤魚の西京焼き ブロッコリーのツナ和え むらくも汁	○	★あかうお, ★赤みそ, ★ツナ缶, 鶏肉, ★木綿豆腐, ★たまご	★牛乳	精白米, 上白糖, ごま油, てん粉		ブロッコリー, にんじん	にんにく, しょうが, ホールコーン, 玉葱, ねぎ	709 kcal 38.9 g 21.8 g
27木	高菜そぼろごはん 野菜のしらす和え 田舎汁	○	★たまご, 豚肉, 鶏肉, ★赤みそ, ★白みそ	わかめ, ★しらす, ★牛乳	精白米, 粒麦, ごま油, 上白糖, じゃがいも, こんにゃく	油, 白すりごま, ごま	たかな, にんじん	キャベツ, きゅうり, ごぼう, だいこん, ねぎ	739 kcal 29.8 g 28.5 g
28金	夏越しごはん 小松菜のスープ 水無月 夏越しの祓 献立	○	★いか, ★むさび, 豚肉, ベーコン	★牛乳	精白米, 雑穀, てん粉, 上白糖, 米粉, 白玉粉, 甘納豆	油, ★バター	赤ピーマン, にら, トマト, ごまつな, にんじん	しめじ, ヤングコーン, 玉葱, 黄ピーマン, にんにく, 干しいたけ	757 kcal 29.0 g 23.5 g

ひとくちメモ
6月は**食育月間**です!

5月よく食べたクラス
1位 2年A組
2位 2年B組
2年C組
3年A組
3位 1年A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。

リクエスト給食は、2年A組からスタートします。

かみごたえのある食品もとり入れよう!
KAMUDAY(かむデー)!

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。今月はよくかんで食べることを意識した献立がたくさん登場します。「よくカメ」マークを目印に、よいかむ習慣を身に付けてほしいと思います。

「ワンダフル給食」
今年度のワンダフル給食がスタートします。6月は、疲労回復に効果的な食材を使った献立です。

「夏越しの祓(はらえ)」
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。上につけ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言われています。

※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。