

# 6月 給食だより

令和5年5月31日  
渋谷区立原宿外苑中学校  
栄養士 高田 成美

食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です!

## 「食育」で生きる力を育もう

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。



### 「食育」ってなあに?

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。



## 日々の「食べること」を見直してみませんか?

### 「食育ピクトグラム」

食育ピクトグラムとは、「農林水産省」が食育の取組について子供から大人まで誰にでも分かりやすく発信するために作成したものです。

- |  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
| <p><b>1</b> みんなで楽しく食べよう</p> <p>家族や仲間と、会話を楽しみながら食べましょう。</p> | <p><b>2</b> 朝ごはんを食べよう</p> <p>朝ごはんを毎日食べましょう。</p>  | <p><b>3</b> バランスよく食べよう</p> <p>主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしましょう。</p> | <p><b>4</b> 太りすぎないやせすぎない</p> <p>体重を量り、食事量や運動に気をつけましょう。</p> | <p><b>5</b> よくかんで食べよう</p> <p>ゆっくりよくかんで食べましょう。</p>          | <p><b>6</b> 手を洗おう</p> <p>食品の安全性等についての基礎的な知識をもちましょう。</p>   |
| <p><b>7</b> 災害にそなえよう</p> <p>非常時に備え、水や食品を用意しましょう。</p>       | <p><b>8</b> 食べ残しをなくそう</p> <p>食品ロス削減を意識しましょう。</p> | <p><b>9</b> 産地を応援しよう</p> <p>地域や家庭で受け継がれてきた食文化を学びましょう。</p>  | <p><b>10</b> 食・農の体験をしよう</p> <p>農業や漁業などを体験する機会をつくりましょう。</p> | <p><b>11</b> 和食文化を伝えよう</p> <p>郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にしましょう。</p> | <p><b>12</b> 食育を推進しよう</p> <p>「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。</p> |

## 学校の食育の6つの視点

### 食事の重要性を知る

### 食品を選択する力をつける

### 社会性を養う



### 心身の健康を育む

生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をする。



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。



### 感謝の心でいただく

食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。



協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

### 食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかわりがあることを理解し、尊重できる。

# 6月 献立表

2023年 6月

渋谷区立原宿外苑中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	6月は食育月間です! ひとロメモ
				タンパク質	ミネラル	炭水化物	脂質	カロテン	その他のビタミン		
1 木	【牛乳の日】 チキンライス	○	クラムチャウダー あじさいゼリー	鶏肉, あさり, ほたてがし	★牛乳, 寒天	米, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖	油, ★バター	人参, ビー マン, トマト, パセリ	玉葱, マッシュ ルーム, グリーンピース, しめじ, ホールコー ン缶, ぶどう, りんご	755 kca 26.1 g 22.2 g	6月1日は、国連食糧農業機関(FAO)が定める「世界牛乳の日」です。
2 金	ご飯	○	いわしの蒲焼き 野菜の辛子和え じゃがいものみそ汁	★まいわし, 油揚げ, 白み そ, 赤みそ	★牛乳	米, てん粉, 砂糖, じゃがいも	揚げ油, 白炒りごま	人参, ビー マン, トマト, パセリ	しょうが, キャベツ, きゅうり, もやし, 玉葱, ねぎ	752 kca 30.0 g 25.8 g	蒲焼きとは、身の長い魚を開いて骨をとり、串をさして濃厚なたれをつけて焼く魚料理です。
5 月	【防災献立】 菜飯	○	揚げじゃがのそぼろ煮 カレーうどん	鶏ひき肉, 鶏もも肉	★牛乳	米, じゃがいも, 砂糖, てん粉, 小麦粉	油, 白炒りごま	小松菜, 人 参, さやい んげん, ほうれ ん草	たけのこ, 玉葱, しめじ, 白菜, 大根, ねぎ	806 kca 30.7 g 23.6 g	食育ピクトグラムにちなんだ献立です。 防災食を体験しましょう。
6 火	【梅の日】 和風スバゲティ	○	キャベツのかりかり梅和え 豆乳きな粉プリン	鶏肉, 豆乳, きな粉	もみのり, 寒天, ★牛乳	パゲティ, 砂糖, 黒砂糖	油, 白炒りごま	人参, ビー マン, パセリ	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, しめじ, 干し椎茸, ねぎ, キャベツ, もやし, きゅうり, 梅	759 kca 35.9 g 25.8 g	梅が実り収穫が本格的に始まる時期、室町時代、神事で梅を捧げたことを由来して、6月6日は「梅の日」となりました。
7 水	【世界の料理献立:大韓民国】 韓国風混ぜごはん (チュモツパ風)	○	ヤンニョムチキン (1人2個) ほうれん草のナムル わかめスープ	★豚ばら ★鶏肉, 鶏肉, 木綿豆腐	わかめ, ★牛乳	米, 粒麦, はちみつ, 砂糖, 米粉	ごま油, 白炒りごま, 油	人参, なら, トマト, ほう れん草	りんご, ねぎ, にんにく, 玉葱, 干し椎茸, 大根, もやし	852 kca 34.1 g 35.6 g	チュモツパとは、韓国伝統の家庭料理で、漬物や野菜などの具材を混ぜ合わせた一口サイズのおにぎりです。給食では、混ぜごはんとして出します。
8 木	ご飯	○	赤魚の西京焼き 蓬わかめの金平 玉葱と豆腐のすまし汁	★あかうお, 白みそ, ★ベーコン, 木綿豆腐	くきわかめ, ★牛乳	米, つきこんやく, 砂糖	油	人参, さやい んげん	にんにく, しょうが, 玉葱, ねぎ	738 kca 32.4 g 18.4 g	西京焼きとは、「西京みそ」という京都の味噌に漬けて焼く料理です。
9 金	【スタミナ献立】 パワーごはん (大豆と昆布の混ぜごはん)	○	厚揚げのごまだれかけ おひたし さつま汁	大豆, 油揚 げ, 生揚げ, 鶏もも, 赤み そ, 白みそ	刻み昆布, ★牛乳	米, 砂糖, てん粉, さつまいも, つきこんやく	練りごま, 白す りごま	人参	ホールコーン缶, もやし, キャベツ, だいこん, しめじ, ねぎ	717 kca 29.1 g 21.0 g	味の素さんに教えていただいた、「勝ち飯」をアレンジした「パワーごはん」です。炭水化物は、脳の大事な栄養源です。もうすぐ試験。パワーチャージしましょう!
12 月	【パンの日】 セルフ照り焼き チキンバーガー (パンに具をはさんで食べましょう。)	○	ラタトゥイユ	鶏肉, ★ベーコン	★乳飲料 (コーヒー)	砂糖, てん粉	★ミルクパン, マヨネーズ(卵 なし), オリーブ油	人参, 赤ビ ーマン, トマト	しょうが, キャベツ, なす, スズキニ, 玉葱, 黄ピーマン, にんにく	736 kca 28.6 g 33.1 g	日本で初めてパンが誕生した日、1842年4月12日を「パンの記念日」、毎月12日を「パンの日」としています。
13 火	【スタミナ献立】 スタミナ丼	○	もずくのスープ 冷凍みかん	★豚ばら (脂身付), 赤みそ	もずく, ★牛乳	米, てん粉	ごま油	人参, なら, チンゲン菜	にんにく, しょうが, 玉葱, もやし, ねぎ, ホールコーン缶, 冷凍みかん	781 kca 24.6 g 31.2 g	炭水化物とビタミンB1の組み合わせは脳の働きをより活発にします。スタミナ丼には、ビタミンB1が豊富な豚肉が入っています。脳によいもの食べて、明日からの試験頑張ってください。
16 金	【和菓子の日】 アジフライ丼	○	味噌汁 水ようかん	★まあじ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, あずき	寒天	米, パン粉, 薄力粉, 砂糖, くずてん粉	揚げ油, 白炒りごま	人参	キャベツ, 白菜, 大根, ねぎ	866 kca 30.6 g 14.6 g	6月16日は「和菓子の日」です。「和菓子」は日本で伝統的に食べられてきたもので、ケーキなどの外国から伝わったお菓子和区別して「和菓子」と呼びます。
19 月	【食育の日】 【郷土料理献立:宮崎県】 冷汁	○	チキン南蛮(1人2個) 即席漬け	木綿豆腐, 煮込み, 鶏肉	★牛乳	米, 粒麦, 米粉, てん粉, 砂糖	練りごま, 白すりごま, 油, マヨネーズ (卵なし)	しそ葉, 人参	きゅうり, みょうが, 玉葱, レモン, キャベツ, 白菜, もやし	812 kca 29.4 g 41.9 g	冷汁は、冷やした味噌味のだしをごはんかけた宮崎県の郷土料理です。
20 火	【郷土料理献立:和歌山県】 とぶのこの そぼろごはん	○	むらくも汁 ジュースフルーツ	鶏ひき肉, 高 野豆腐, 鶏 肉, 木綿豆 腐, ★たまご	★牛乳	米, 砂糖	油	人参	干し椎茸, 玉葱, ジュースフルーツ	741 kca 34.2 g 23.5 g	和歌山県には「高野山」という、高野豆腐が誕生した山があります。高野豆腐は、豆腐を凍らせて、乾燥させた、日本独特の食品です。
21 水	【夏至献立】 たご飯	○	松風焼き 泥亀汁	まだご, 油揚げ, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	★牛乳	米, もち米, パン粉, 砂糖	油, ごま, 白すりごま	人参	ごぼう, ねぎ, なす, 玉葱	764 kca 40.9 g 27.5 g	暦の上で夏をむかえる夏至は、1年で1番昼が長く夜が短い日です。関西では、夏至にたご飯を食べる習慣があるそうです。田植えを終えたこの時期に、タコの足のようになり、大地にしっかりと根付きますようにという願いが込められています。
22 木	【ワンダフル給食】 クリーミー 豆乳カレーうどん	○	夏野菜揚げたし メロン	★豚中型種 ばら, 豆乳	★生クリー ム, ★牛乳	小麦粉, 砂糖, うどん	油	トマト, さや いんげん, 赤 ピーマン	玉葱, なす, スズキ ニ, ヤングコー ン, れんこん, メ ロン	806 kca 31.2 g 36.8 g	旬の食材ばかり使用した献立です。
23 金	わかめごはん	○	さばの豆板醤焼き 大豆の旨煮 なめこの味噌汁	★さば, 鶏も も, 大豆, 絹 ごし豆腐, 赤 みそ, 白みそ	わかめ, ★牛乳	米, 砂糖	白炒りごま, ごま油	人参, さやい んげん	しょうが, にんにく, ねぎ, たけのこ, 干し椎茸, 大根, なめこ	720 kca 34.8 g 22.8 g	豆板醤は、主に「そら豆」と「唐辛子」から作られています。「そら豆」を発酵させた後、「唐辛子」を加えます。日本の味噌と同じ発酵食品です。
26 月	舞茸ごはん	○	いかの松笠焼き ひじきの炒め煮 白玉汁	★いか, 油揚げ, 鶏ひき肉, 鶏肉	塩昆布, ひじき, ★牛乳	米, 薄力粉, つきこんやく, 砂糖, 白玉粉	油	人参	まいたけ, しょうが, 大根, ねぎ	757 kca 31.8 g 18.7 g 18.7 g	松笠焼きとは、いかに細かく包丁で切り込みを入れて焼いた料理です。熱を加えると、切り込んだ部分が松ぼっくりのようにみえることから、この名前がつけました。
27 火	麻婆なす丼	○	もやしのスープ マラーカオ	★豚ひき肉, 赤みそ, 鶏 肉, ★たまご	★生クリー ム, ★牛乳	米, 砂糖, 薄力粉, 三温糖	油, ごま油, ごま	人参	にんにく, しょうが, ねぎ, 干し椎茸, 玉葱, なす, もやし	818 kca 27.7 g 29.3 g	旬のなすをたっぷり使った献立です。マラーカオは、マレーシア、中国の伝統的な食べ物です。
28 水	【世界の料理献立:台湾】 台湾まぜそば	○	ルオポータン (大根スープ) 豆花(トウファ)	★豚ひき肉, 大豆, 白み そ, 鶏肉, 豆 乳	寒天, ★牛乳	蒸し中華め ん, 砂糖, タビ オカ, 黒砂糖, きざみり	ごま油, 油	人参	にんにく, しょうが, 干し椎茸, ねぎ, 大根, みかん缶, パイナップル(缶 詰)	839 kca 36.2 g 26.7 g	豆花とは、豆乳好きの台湾人が愛してやまない、ヘルシーな台湾の伝統的スイーツです。
29 木	【佃煮の日】 ご飯	○	海苔の佃煮 鶏肉のごま焼き きゅうりのしらす和え 厚揚げの味噌汁	鶏肉, 生揚 げ, 赤みそ, 白みそ	ほしりのり, ★しらす干 し, ★牛乳	米, 砂糖, てん粉	ごま油, 白炒りごま, ごま	人参	にんにく, きゅうり, もやし, しょうが, 玉葱, ねぎ	730 kca 32.2 g 26.1 g	佃煮の発祥の地である住吉神社を建てたのが1649年6月29日であることから、6月29日は「佃煮の日」となりました。
30 金	【名越の祓献立】 名越ごはん	○	味噌汁 水無月	鶏ひき肉, 赤 みそ, 白み そ, 油揚げ	★牛乳	米, 雑穀(五 穀), 米粉, 砂 糖, 白玉粉, 甘 納豆(あずき)	オリーブ油	赤ピーマン, バジル	玉葱, ホールコー ン缶, 枝豆, にんにく, えのきたけ, ねぎ	883 kca 36.0 g 29.2 g	6月30日は1年の前半最終日です。神社では名越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。上に乗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。