

# 6月の給食だより

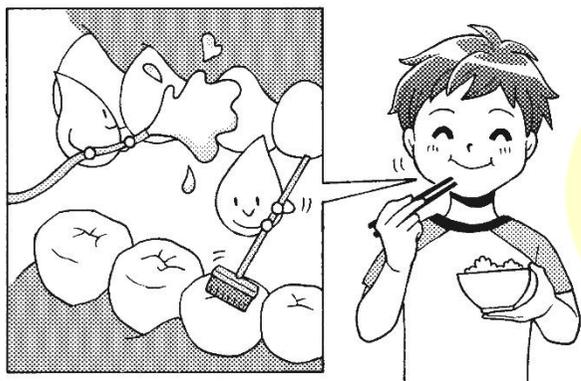
令和6年5月31日  
足立区立北三谷小学校  
校長 村松 治  
栄養士 丸 朋子

じめじめとした梅雨の訪れを感じる季節です。この時期特有の不安定な天候により体調をくずし、食欲が落ちてしまうのがこの数年の傾向です。一方、ばい菌や食中毒菌はこの季節が大好き。正しい手洗いで衛生管理に十分に気をつけ、食べ物はなるべく早く冷蔵庫へしまう等、食べ物の取り扱いにも注意しましょう。



6月4日から10日は歯と口の健康週間です！！

## よくかんで食べてむし歯予防

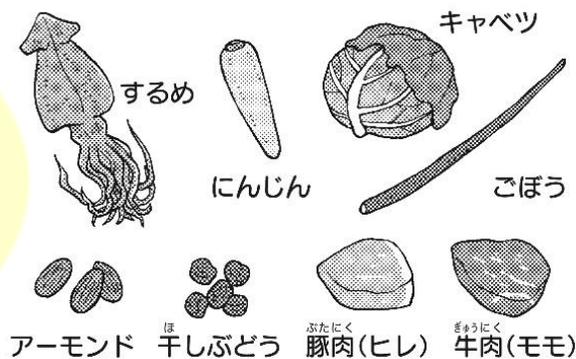


よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、虫歯を予防するはたらきがあります。するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければなかなか飲み込めません。また、食材を大きく切るとかむ回数が増えるので唾液をたくさん出すことにつながります。



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉や豚肉、するめ、干しぶどうなどの乾物がかみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけでなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

### かむ力をつける食べ物



## だらだら食べるにつけて

食事をすると口の中が酸の強い状態になります。唾液には、それを元に戻すはたらきがあります。しかし、いつまでもダラダラ食べていると、唾液のはたらきが追いつかず、酸で歯が溶けやすい状態が長くなります。その結果、むし歯になりやすくなります。とくに間食は、時間を決めてとりましょう！



### 6月11日(火) ラッキースター給食

今年度第1弾！  
給食の中に隠された  
星型のにんじん

☆ラッキースター☆  
このラッキーな☆を見つけられるのはクラスに1人だけ！見つけた人には給食委員からの素敵なプレゼントがあります☆ラッキースター給食は年3回。あと2回は11月・2月に予定しています。

### 6月20日(木)～6月26日(水) もりもり給食ウィーク

今年度1回目のもりもり給食ウィークを実施します。今回は足立区特産「こまつな」をテーマにメニューを組んでいます。毎日、いろんな形でどこかに小松菜を取り入れていますので、ぜひ、探してみてください。お楽しみに♪

### 6月3日(月)～6月7日(金) 歯を丈夫にするウィーク

歯の健康週間にちなみ、今週は歯ごたえのある食材(切干大根や小魚)、カルシウムを多く含んだ食材(こまつな、チーズ、大豆)メニューをたくさん取り入れています。よく噛むことを意識してみましょう！！



### 6月24日(月) 野菜の日 そらまめ



そら豆は、空に向かって実をつける姿がその名前の由来ともいわれています。絵本「そらまめくんのベッド」に出てくるように、そら豆はふわふわの綿の中にあります。旬の味を楽しんでください。





# 6月の給食予定献立表



日	曜	飲み物	献立名	赤血や肉になる	黄熱や力のもとになる	緑体の調子をととのえる	一口メモ
3	月	牛乳	ごはん、じゃこ豆、おひたし、のっぺい汁 海苔のこぶ茶ふりかけ	牛乳、のり、にぼし、大豆、鶏肉、豆腐	米、ごま油、ごま、でんぶん、油、砂糖、さといも	キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	今月の給食目標は「よくかんで食べよう！」です。よく噛むと体に良い効果がたくさん!!今月は「噛む」ことを意識して食べてみましょう。
4	火	牛乳	ハニーレモントースト、 レンズ豆のトマトシチュー、ミックスサラダ	牛乳、レンズ豆、豚肉、ベーコン、チーズ	パン、豆乳バター、はちみつ、じゃがいも、油、砂糖	レモン果汁、玉ねぎ、にんじん、にんにく、たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン	6月4日の虫歯予防デーにちなみ、今週は歯を丈夫にする献立を多く取り入れています。今日はミックスサラダにチーズを加え、カルシウムを強化。
5	水	牛乳	きりぼしだいこん 切干大根のピビンバ、うずら卵のスープ あじさいゼリー	牛乳、豚肉、ベーコン、鶏肉、うずら卵、かんてん	米、油、砂糖、ごま油、ごま	切干しだいこん、にんじん、しょうが、にんにく、こまつな、もやし、コーン、ぶどうジュース	大根を干すことでカルシウム量がアップした切干大根を使ったピビンバ。切干大根は噛み応えもあり、歯を丈夫にするにはぴったりの食材です。
6	木	牛乳	ジャージャー麺、中華あえ、大学芋	牛乳、豚肉、大豆、赤みそ	中華めん、油、砂糖、でんぶん、ごま油、ごま、さつまいも、水あめ	たけのこ、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、こまつな	大学芋の芋に使われるさつまいもは、江戸時代に薩摩地方(鹿児島県)から全国に伝わったため、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。
7	金	牛乳	カムカム蕎麦わかめごはん、わかさぎの磯辺揚げ ひじきとツナのおえもの、豆乳汁	牛乳、くわがめ、わかさぎ、あおのり、ひじき、ツナ、油あげ、豆腐、みそ、豆乳	米、ごま、米粉、小麦粉、砂糖、油、じゃがいも	キャベツ、もやし、コーン、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、長ねぎ	わかめの茎の部分を使ったわかめごはんです。コリコリとした食感が特徴です。よくかんで食べましょう!
8	土	牛乳	キムチチャーハン、枝豆サラダ スパイシーポテト&ビーンズ	牛乳、豚肉、大豆	米、麦、ごま油、油、砂糖、ごま、じゃがいも、でんぶん	はくさい、キムチ、ピーマン、しょうが、長ねぎ、えだまめ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、玉ねぎ	梅雨の季節。ムシムシと蒸し暑い日が続くとも食欲も落ちてしまいがちです。十分に体を休めて、体調に気をつけよう。
11	火	牛乳	【ラッキースター給食】 パンブキンパン、ポテトグラタン ミネストローネスープ	牛乳、鶏肉、牛乳、生クリーム、チーズ、ベーコン、ひよこまめ	パンブキンパン、油、じゃがいも、豆乳バター、小麦粉、マカロニ、砂糖	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、セロリ、にんにく、トマト	ラッキースター給食の日給食の中に隠れた星型にんじん☆見つけられるのはクラスに1人だけ。ラッキースターを掴むのは誰でしょう?
12	水	牛乳	豚肉どんぶり、焼きししゃも、ごまあえ	牛乳、豚肉、みそ、生あげ、ししゃも	米、麦、油、しらたき、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ごぼう、えのきたけ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん	苦手感のある人が多い「焼きししゃも」頭からしっぽまで食べられるししゃもは栄養満点です。ひと口挑戦しましょう!
13	木	牛乳	みそラーメン、きゅうりといかの香味あえ ブルーベリーケーキ	牛乳、豚肉、みそ、いか、わかめ、豆乳	中華めん、油、ごま油、ごま、砂糖、豆乳バター、小麦粉	長ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、もやし、玉ねぎ、にら、きゅうり、キャベツ、ブルーベリー	ブルーベリージャムの入ったブルーベリーケーキ。アントシアニンという目に良いという栄養がたくさん入っています。
14	金	牛乳	ごはん、鯖のカレー煮、磯あえ にらたま汁	牛乳、さば、のり、豆腐、たまご	米、砂糖、でんぶん	しょうが、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、コーン、にら	汗をたくさんかく季節は、水分と、塩分補給も大切です。食事をしっかり摂ることも水分・塩分補給につながります。
17	月	牛乳	ガパオライス、豆腐と卵のふわふわスープ 冷凍みかん	牛乳、豚肉、鶏肉、レバー、たまご、豆腐	米、オリーブ油、砂糖、でんぶん、ごま油	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、コーン、たけのこ、パプリカ、にんじん、えのきたけ、こまつな、みかん	はい菌はムシムシした気候が大好き。食べ物もいたみやすくなります。食品の取り扱いには十分に気をつけたい季節です。
18	火	牛乳	ごはん、いかの甘辛揚げ、おかかあえ みそ汁	牛乳、いか、かつお節、油あげ、豆腐、みそ	米、でんぶん、小麦粉、揚げ油、砂糖	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、長ねぎ、だいこん、えのきたけ	和食メニューです。食器の置き方に気をつけてみましょう。ごはんは左前、汁物は右前、おかずが中央の上に配置されます。
19	水	牛乳	中華丼、ナムル、メロン	牛乳、豚肉、いか、えび、うずら卵	米、油、ごま油、でんぶん、白いりごま、砂糖	しょうが、にんじん、たけのこ、キャベツ、玉ねぎ、干ししいたけ、こまつな、もやし、メロン	明日から始まるもりもり給食ウィーク。今回は「こまつな」をテーマにメニューが組まれ、毎日いろいろな姿に形を変えて、こまつなが登場します。
20	木	牛乳	【もりもり給食ウィーク 開始】 セルフフィッシュフライサンド ハンガリアンシチュー	牛乳、バサ、豚肉	パン、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも、豆乳バター	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、こまつな	今日からもりもり給食ウィークが始まります。各クラスで給食準備の目標時刻を決め、4日以上達成できたクラスに表彰状が贈られます。
21	金	牛乳	ごまだれ冷やし中華、小松菜入り中華肉まん さくらんぼ	牛乳、鶏肉、わかめ、豚肉	ラーメン、砂糖、ごま、ごま油、でんぶん、小麦粉	しょうが、きゅうり、にんじん、コーン、もやし、干ししいたけ、たけのこ、こまつな、玉ねぎ、さくらんぼ	今日の中肉まんには「こまつな」が入っています。どんな形に入っているでしょうか。季節の果物さくらんぼもお楽しみに!!
24	月	牛乳	ごはん、栄養満点こまつなふりかけ、 干草焼き、そら豆、けんちん汁	牛乳、ひじき、ちりめん、ベーコン、たまご、鶏肉、大豆、豆腐、油あげ	米、ごま油、ごま油、砂糖、さといも	こまつな、玉ねぎ、にんじん、くさい、長ねぎ、ぶなしめじ	【野菜の日】そら豆は、空に向かってのびる様子から「そら豆」という名前がついたと言われています。
25	火	牛乳	カレーチーズパン、ツナといかのサラダ こまつなのポタージュ	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、ツナ、いか、白いんげん、ピューレ、生クリーム、豆乳	パン、じゃがいも、でんぶん、油、砂糖、バター	玉ねぎ、にんじん、しょうが、キャベツ、もやし、レモン果汁、えだまめ、こまつな	小松菜をたっぷり使った「こまつなのポタージュ」ポタージュの色に注目です。
26	水	牛乳	【もりもり給食ウィーク 終了】 えびクリームライス、足立のごまツナサラダ	牛乳、鶏肉、えび、白いんげん、ピューレ、チーズ、ツナ	米、豆乳バター、油、小麦粉、ごま油、砂糖、ごま	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、こまつな	足立区といえば「えびクリームライス」と「ごまツナサラダ」商品化される、コンビニで販売されたこともある、足立区を代表する給食メニューです!
27	木	牛乳	チョコチップパン、白身魚の香草焼き、 レモンサラダ、ポトフ	牛乳、ばさ、豚肉、ベーコン	チョコチップパン、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、油、砂糖、じゃがいも	しょうが、にんにく、パプリカ、キャベツ、もやし、こまつな、きゅうり、にんじん、レモン果汁、玉ねぎ、セロリ、だいこん	暑くて食欲がない時は、料理にスパイスの辛みやレモンや酢などの酸味を加えてみるのも◎です。
28	金	牛乳	ひじきとツナの五目ごはん、カレー肉じゃが フルーツパンチ	牛乳、ひじき、ツナ、油あげ、豚肉、生あげ	米、油、砂糖、じゃがいも	にんじん、えだまめ、玉ねぎ、干ししいたけ、みかん缶、パイナップル缶、レモン果汁	本格的な夏がもう目の前です!1日3食も食事を大切に、生活リズムを整えると、自然と疲れにくい体になります。

歯を丈夫にするウィーク



もりもり給食ウィーク

## 今月の給食目標

「よくかんで食べよう!」

- ・30回はかんでみよう
- ・よくかんで消化を助けましょう
- ・丈夫な歯を育てよう



今月の平均エネルギー 619 kcal, たんぱく質量26.6g, 脂質量21.7g, 塩分量2.3g/日



\*一部献立を変更することがありますのでご了承ください。