

きゅう しよく

給食だより 6月

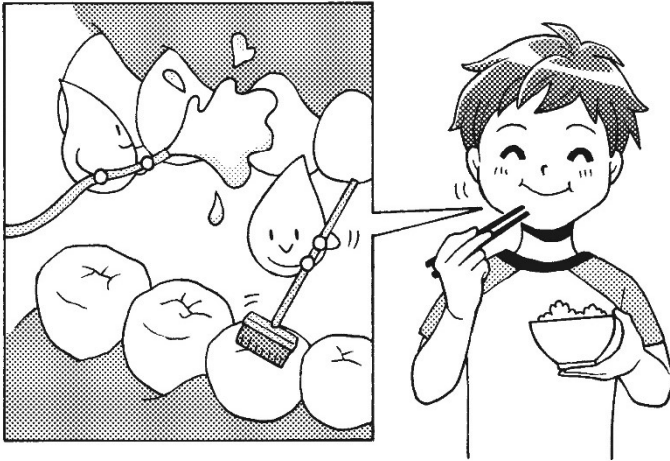
足立区立長門小学校

校長 細山 貴信

栄養士 高井 愛莉



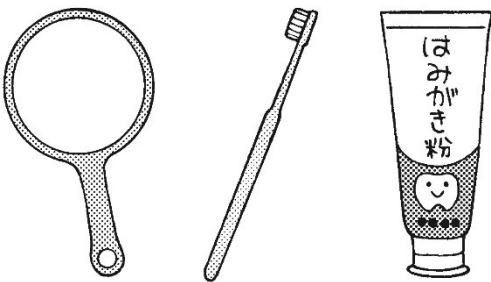
よくかんで食べてむし歯予防



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、むし歯を予防する働きがあります。

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、なかなかのみ込めません。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。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

食べた後の歯みがきが大切



食べた後に口の中を清潔にしておかないと、口の中の細菌が食べかすに含まれる糖分を利用して、歯こうをつくりまします。歯こうの中の細菌が、糖分を酸にかえて歯をとくことで、むし歯になります。むし歯を予防するには、食べた後に、みがき残しがないようにしっかり歯みがきをすることが大切です。

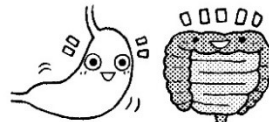
♪ ○ ♪ ○ ♪ ○ ○ ♪ ○ ♪ ○ ○ ♪ ○

こんげつ きゅうしよく
今月の給食には、よくかんで
食べる食材がたくさん入って
います。

くち かい もくひょう
1口30回を目標によくかんで
食べることを意識してみま
しょう！

かんでよい効果

消化・吸収を
助ける



満腹に
なりやすい



むし歯
予防



脳の働きを
活発に



きゅうしょくこんだて **給食献立レシピ** しゅん やさい **旬の野菜（ごぼう）を食べよう!** た

ごぼうスナック

—材料—	—分量（4～5人分）—	—作り方—
ごぼう	150g (小さいもの1本)	① ごぼうはよく洗い、スティック形に切り、水にさらしてアクをぬぎます。
片栗粉	小1	皮つきでも、皮をむいても、どちらでもOKです。
揚げ油	適量	② さとう～水を混ぜて調味液を作ります。
さとう	小1	火にかけて煮詰めると、さらにおいしくなります。
濃口しょうゆ	大1/2	③ ①の水気をふき取り、片栗粉をまぶし、油で揚げます。
みりん	小1	④ ③の油をよく切り、②の調味液と合わせます。
水	小1	⑤ ④の味見をして、お好みで七味唐辛子を加えてできあがりです♪
七味唐辛子	少々	

がつ しよく いく げっ かん
6月は食育月間

6月は食育月間です。食育月間は、食育推進のために各地でさまざまなイベントが行われています。

食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎になるものです。

長門小学校の給食は、旬の食材をたくさん使っています。毎日の給食で確かめてみてください。

また、自分の生活をふり返って『食』について考えてみましょう。

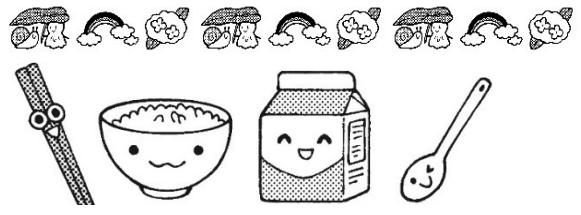
6月17日～6月21日までの1週間は『もりもり給食ウィーク』です。クラス全員で協力して、給食を食べる時間をしっかりと確保することができるように、素早く準備をしましょう。

しよく じ すい ぶん ねっ ちゅうしやう よ ぼう
食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかりと食べることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症になりにくい体をつくることができます。

6月のテーマ給食


- ★ 4日（火）歯と口の健康週間献立
- ★ 5日（水）旬の食材献立
ピーマン
- ★ 7日（金）旬の食材献立
メロン
- ★ 10日（金）野菜の日給食
新ごぼう
- ★ 17日（月）旬の食材献立
さくらんぼ
- ★ 18日（火）旬の食材献立
あさり
- ★ 20日（木）旬の食材献立
新茶
- ★ 21日（金）旬の食材献立
あじ
- ★ 28日（金）入梅献立



日曜	こんだて	牛乳	ざいりょう名					栄養価(中学年)		
			あかのなかま 血や肉になる		きいろのなかま ねつや力のもとになる		みどりのなかま 体のちようしをとのえる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			無機質	たんぱく質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン		
3月	ごはん 魚のソース煮 ごま酢和え いなか汁	○牛乳	さば・生揚げ・赤みそ 白みそ	米・砂糖・こんにやく	ごま油・白すりごま	こまつな・にんじん	しょうが・もやし・キャベツ・冷凍ホールコーン だいこん・ながねぎ	631	29.2	
4火	麦ごはん 骨太ふりかけ チキンチキンごぼう じゃこ和え みそ汁	○牛乳・ちりめんじゃこ 塩昆布	粉かつお・鶏肉 木綿豆腐・油揚げ 赤みそ・白みそ	米・大麦・砂糖・米粉	揚げ油・白いりごま ごま油	にんじん さやいんげん	ごぼう・キャベツ・もやし・たまねぎ	623	28.8	
5水	チンジャオロース丼 春雨サラダ あじさいゼリー	○牛乳・粉寒天	豚肉・えび	米・片栗粉・砂糖 緑豆はるさめ	油・ごま油	ピーマン・にんじん	にんにく・しょうが・たけのこ・たまねぎ キャベツ・きゅうり・もやし・ぶどうジュース ナタデココ	617	22.7	
6木	キャロットパン じゃがいものミートグラタン ABCスープ	○牛乳・ビザチーズ	豚ひき肉・大豆 ベーコン	キャロットパン じゃがいも・マカロニ	油	にんじん・パセリ こまつな	にんにく・たまねぎ・キャベツ	649	28.7	
7金	ジャージャー麺 たこ焼きポテト メロン	○牛乳・あおのり	豚ひき肉・大豆 赤みそ・たまご 粉かつお	蒸し中華めん・砂糖 片栗粉・じゃがいも 乾燥マッシュポテト 小麦粉	ごま油・サラダ油 白すりごま	にんじん	たけのこ・たまねぎ・干しいたけ・にんにく しょうが・ながねぎ・メロン	686	32.2	
10月	ごはん 魚のにんにく醤油焼き 新ごぼうのきんぴら みそ汁	○牛乳・わかめ	アブラカレイ 絹ごし豆腐 赤みそ・白みそ	米・片栗粉 糸こんにやく・砂糖	ごま油・白いりごま	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく・ごぼう・れんこん・だいこん ながねぎ	550	25.1	
11火	焼きカレーパン キャベツとウインナーのスープ フルーツヨーグルト	○牛乳・ヨーグルト	豚ひき肉・レンズまめ ウインナー	ショートニングパン 片栗粉・パン粉 じゃがいも		にんじん・こまつな	たまねぎ・しょうが・ぶなしめじ・キャベツ もも缶・みかん缶・パイ缶	594	23.4	
12水	シーフードピラフ チーズオムレツ パリパリサラダ	○牛乳・サラダチーズ	いか・えび・たまご 鶏ひき肉・大豆	米・砂糖 ワンタンの皮	サラダ油	にんじん・ピーマン こまつな	たまねぎ・ぶなしめじ・キャベツ・もやし 冷凍ホールコーン	603	23.2	
13木	ごはん いかのチリソース 中華春雨サラダ 豆腐スープ	○牛乳	いか・豚肉・木綿豆腐	米・米粉・小麦粉 砂糖・片栗粉 緑豆はるさめ	揚げ油・白いりごま	にんじん・こまつな	しょうが・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・もやし たけのこ	594	26.2	
14金	みそラーメン きびなごの唐揚げ 華風和え	○牛乳・きびなご	豚肉・赤みそ・白みそ	蒸し中華めん・米粉 片栗粉・砂糖	サラダ油・ごま油 白すりごま	にんじん・にら	にんにく・しょうが・たけのこ・もやし たまねぎ・ながねぎ・キャベツ・きゅうり	541	26.2	
17月	ごはん チーズタッカルビ わかめスープ さくらんぼ	○牛乳・ビザチーズ わかめ	鶏肉・木綿豆腐	米・トク・砂糖 片栗粉	油・白いりごま	にんじん	キャベツ・たまねぎ・さくらんぼ	562	23.6	
18火	メロンパン風トースト チキンサラダ クラムチャウダー	○牛乳	たまご・鶏肉・あさり 白いんげんまめ	食パン・砂糖・小麦粉 じゃがいも	バター・アーモンド サラダ油・ごま油 白すりごま	にんじん・パセリ	キャベツ・きゅうり・冷凍ホールコーン ながねぎ・たまねぎ	623	26.2	
19水	麻婆丼 わかめサラダ フルーツパンチ	○牛乳・わかめ	豚ひき肉・豚レバー 木綿豆腐・赤みそ	米・砂糖・片栗粉	油・ごま油	にんじん	たまねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく 干しいたけ・キャベツ・もやし 冷凍ホールコーン・みかん缶・もも缶 パイ缶	631	24.5	
20木	カレーうどん ツナともやしのサラダ 米粉抹茶蒸しパン	○牛乳	豚肉・ツナ缶・たまご	冷凍うどん じゃがいも・片栗粉 砂糖・米粉・甘納豆	サラダ油・ごま油 白いりごま	にんじん・こまつな	たまねぎ・ながねぎ・もやし・きゅうり キャベツ	607	23.4	
21金	ごま麦ごはん アジフライ 甘酢和え すまし汁	○牛乳・わかめ	あじ・たまご 絹ごし豆腐	米・大麦・小麦粉 パン粉・砂糖	白いりごま・揚げ油	にんじん	しょうが・キャベツ・もやし・えのきたけ ながねぎ	569	24.5	
24月	チキンのパエリア風 サーモンのガーリックマヨネーズ焼き 揚げじゃがサラダ	○牛乳	鶏肉・サーモン	米・大麦・パン粉 砂糖・じゃがいも	バター・油 マヨネーズ 白すりごま	にんじん・ピーマン パセリ	たまねぎ・エリンギ・にんにく・キャベツ・もやし 冷凍ホールコーン・ぶなしめじ	619	28.9	
25火	照り焼きツナトースト みそだしサラダ 洋風たまごスープ	○牛乳・ビザチーズ	ツナ缶・白みそ 鶏肉・たまご	食パン・砂糖 じゃがいも・片栗粉	マヨネーズ・サラダ油 白いりごま	にんじん・こまつな	たまねぎ・きゅうり・キャベツ 冷凍ホールコーン・ぶなしめじ	568	24.4	
26水	ごはん 魚とじゃがいもの揚げ煮 糸寒天とわかめのサラダ	○牛乳・糸寒天 わかめ	もうかさめ・大豆 ロースハム	米・米粉・じゃがいも 片栗粉・砂糖	揚げ油・ごま油 白いりごま	にんじん さやいんげん	しょうが・もやし・きゅうり・冷凍ホールコーン たまねぎ	637	25.2	
27木	ハヤシライス こんにやくサラダ プリン	○牛乳	豚肉・たまご	米・大麦・小麦粉 こんにやく・砂糖	油・バター	にんじん	たまねぎ・ぶなしめじ・にんにく・しょうが マッシュルーム・グリーンピース・キャベツ きゅうり・冷凍ホールコーン	673	22.3	
28金	梅しらすごはん ししゃものチーズ包み揚げ おかか和え 豚汁	○牛乳・しらす干し ししゃも・チーズ	糸けずり筋・豚肉 木綿豆腐・赤みそ 白みそ	米・はるまきの皮 小麦粉・片栗粉 じゃがいも・こんにやく	白いりごま・揚げ油	にんじん・こまつな	もやし・キャベツ・だいこん・ごぼう・ながねぎ	589	24.6	

※納品業者や学校行事等の関係で献立が変更することがあります。ご了承ください。

区分	エネルギー(kcal)		
	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)
6月分平均	517	608	700
足立区所要量	525	618	711



らくして♪ たのしく♪

楽ベジ

6月は食育月間

クックパッド「東京あだち食堂」から

「作ってみたい」レシピに投票して

抽選で 楽ベジグッズプレゼント!

その他
楽しい企画が
いっぱい! 詳しくは

足立区 食育月間

