

6月 給食だより

平成26年6月2日
練馬区立練馬小学校
栄養士 花里菜緒子

☆ 毎年6月は、「食育月間」です。☆

食べることは、生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。とくに、子供たちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。ご家庭でも、この機会にぜひ日頃の食生活について見直してみたいはいかがでしょうか。

梅雨の季節を迎えました。じめじめと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすい時季です。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身に付けることなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

★★★ 丈夫な歯を作ろう！！ ★★★

6月4日から「歯の衛生週間」が始まります。命を支える「食べる」という活動の入り口である「歯と口」の健康、かむことの重要性を考える機会としたいですね。歯の健康のために、よくかんで食べ、また、おやつ時間を決め、食べ物をだらだらと食べ続けられないことが大切です。さらに、丈夫な歯をつくる栄養素を意識してとり、歯の質をよくすることも大事です。歯の健康を守り、丈夫で美しい歯を作りましょう。

例えば、こんなことがご家庭でできる「食育」です。
ぜひ、取り組んでみてください！



★ 見直そう、かむことの大切さ ★

みなさんは、食べ物を何回くらいかんでから飲み込んでいますか？

現代は、やわらかく口当たりのよい食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っているといわれます。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするためだけでなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。一口 30 回を目安に、よくかんで食べるように心がけましょう。

☆ 今月の給食から ☆

- 2日 **梅じゃこごはん**…梅雨にちなんで、梅漬けを混ぜたごはんです。
- 4日 **アジの干物の唐揚げ・根菜のごま汁**…歯の衛生週間なので、カルシウムが多く、かみごたえのあるアジの干物と、人参やごぼうなどの根菜類を使ったメニューにしました。よくかんで食べましょう。
- 10日 **あじさいゼリー**…あじさいに見立てたぶどう味のゼリーです。
- 23日 **あんかけチャーハン**…たまご入りの炒めごはんに、野菜たっぷりのあんかけをかけて食べます。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい！



学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
今月の引き落としは、**6月6日(金)**です。



6月のこんだて



平成26年度 練馬区立練馬小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
				赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	Kcal たんぱく質 g
2	月	○	梅じゃこご飯 つみれ汁 切り干し大根の含め煮	いわし 味噌 たまご 豆腐 油揚げ ちりめんじゃこ 牛乳 (かつお)	米 片栗粉 こんにやく 上白糖 米油	にんじん 梅干し 生姜 ごぼう 大根 ねぎ 切り干し大根 干しいたけ	619 26.8
3	火	○	エビピラフ トマトとポテトのスープ イタリアンサラダ	えび 鶏肉 牛乳 (鶏ガラ)	米 はちみつ じゃがいも バター 米油 オリーブ油	にんじん トマト 万能ねぎ 玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり レモン 生姜	568 20.2
4	水	○	☆ むし歯予防の献立 ☆ こぎつねごはん アジの干物の唐揚げ 根菜のごま汁	鶏肉 油揚げ あじ 豆腐 みそ 牛乳 (かつお)	米 上白糖 さといも こんにやく 米油 ごま	にんじん さやえんどう 大根 ごぼう ねぎ	677 34.2
5	木	○	コッペパン チリコンカン ハニーサラダ	豚肉 いんげんまめ 牛乳 (鶏ガラ)	コッペパン 上白糖 米油 じゃがいも はちみつ	にんじん トマト缶 にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ	627 27.0
6	金	○	麦ご飯 肉豆腐 干草和え	豚肉 豆腐 牛乳	米 大麦 しらたき 上白糖 米油 ごま油	にんじん さやいんげん ほうれん草 玉葱 ねぎ もやし えのきたけ	611 28.7
10	火	○	ハヤシライス あじさいゼリー	豚肉 生クリーム 牛乳 寒天 (鶏ガラ)	米 小麦粉 中ざら糖 上白糖 米油 バター	にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム グリンピース ぶどうジュース	651 17.9
11	水	○	ちゃんぽん麺 うずらの煮玉子 果物	豚肉 なたと いか うずらの卵 牛乳 (鶏ガラ・豚骨)	中華麺 片栗粉 上白糖 米油	にんじん にんにく 生姜 たけのこ 玉葱 白菜 ねぎ もやし 干しいたけ 果物	603 25.5
12	木	○	焼き鳥ご飯 きゅうりのポン酢和え 麩のすまし汁	鶏肉 豆腐 牛乳 わかめ (かつお)	米 大麦 中ざら糖 水あめ 上白糖 焼き麩 米油	にんじん みつば 生姜 ねぎ きゅうり レモン 大根 たけのこ 干しいたけ	654 26.2
13	金	○	ごまごはん 魚のねぎ味噌焼き ブロッコリーの和風サラダ きのこ汁	メバル 味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳 (かつお)	米 上白糖 三温糖 ごま	にんじん ブロッコリー ねぎ とうもろこし もやし 大根 えのきたけ しめじ なめこ	627 30.3
16	月	○	セルフフィッシュバーガー ボイルキャベツ ビーフンスープ	メルルーサ たまご 豚肉 豆腐 牛乳	丸パン 薄力粉 パン粉 ビーフン 片栗粉 米油 ごま油	にんじん 青ピーマン キャベツ もやし 黄ピーマン	617 30.4
17	火	○	昆布ごぼうご飯 マーマレードチキン のっぺい汁	豚肉 豆腐 刻み昆布 牛乳 (かつお)	米 上白糖 こんにやく 片 栗粉 米油	にんじん ごぼう 干しいたけ にんにく マーマレード 大根 白菜 たけのこ ねぎ	622 26.8
18	水	○	ご飯 鮭の塩焼き 豆腐団子汁 華風和え	鮭 鶏肉 豆腐 牛乳 (かつお)	米 白玉粉 上白糖 ごま 油	にんじん 小松菜 大根 干しいたけ えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ	632 30.3
19	木	○	家常豆腐丼 わかめスープ 果物	豚肉 生揚げ 味噌 牛乳 わかめ (鶏ガラ)	米 上白糖 米油 ごま ごま油	にんじん にんにく 生姜 たけのこ キャベツ ねぎ 干しいたけ 果物	646 25.9
20	金	○	ご飯 のりの佃煮 ひじき入り玉子焼き 野菜の味噌汁	鶏肉 たまご 油揚げ 味噌 牛乳 焼き海苔 ひじき (かつお)	米 上白糖 じゃがいも 米油	にんじん パセリ 小松菜 玉葱 干しいたけ キャベツ ねぎ	618 26.9
23	月	○	あんかけチャーハン 野菜ナムル煮 ミルクプリン	たまご 豚肉 牛乳 アガー 加糖練乳 (鶏ガラ)	米 片栗粉 上白糖 米油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンサイ 小松菜 ねぎ にんにく 生姜 玉葱 白菜 もやし たけのこ 干しいたけ	623 23.6
24	火	○	スパゲティペペロンチーノ風 じゃこサラダ 果物	鶏肉 ベーコン 牛乳 ちりめんじゃこ	スパゲティ 上白糖 米油 オリーブ油 ごま ごま油	にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム ぶなしめじ キャベツ きゅうり もやし 果物	598 25.1
25	水	○	菜めし 肉じゃが もやしとコーンのおかか和え	豚肉 粉かつお 牛乳 (かつお)	米 大麦 しらたき じゃが いも 上白糖 ごま 米油	にんじん しょうが 玉葱 グリーンピース もやし とうもろこし	634 24.5
26	木	○	ナン キーマカレー ツナサラダ	豚肉 大豆 ツナ 牛乳 (鶏ガラ)	ナン 小麦粉 上白糖 米油 バター	人参 青ピーマン にんにく 生姜 玉葱 干しぶどう キャベツ もやし とうもろこし	603 25.7
27	金	○	ご飯 油淋鶏 ワンタンスープ ミニトマト	鶏肉 牛乳 (鶏ガラ)	米 片栗粉 小麦粉 ワンタンの皮 上白糖 ごま油 米油	にんじん なら ミニトマト ねぎ にんにく 生姜 白菜 もやし	644 22.4
30	月	○	二色丼(鶏そぼろ・人参) 小松菜サラダ 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 (かつお)	米 上白糖 三温糖 こんにやく 米油	人参 小松菜 生姜 にんにく キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	616 27.9

- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
- ★ お米は、秋田県産あきたこまちを使用します。
- ★ 牛乳予定産地(6月) 千葉県、群馬県、北海道、岩手県、宮城県、秋田県、青森県。



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

1人一回当たり平均栄養摂取量											
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	Aμ gRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均(中学年)	625	26.0	20.7	333	2.3	227	0.29	0.39	13	4.7	2.5
学校給食摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満