



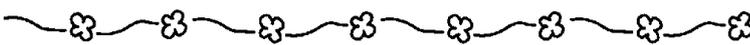
6月 きゅうしよくだより

令和7年5月30日
練馬区立下石神井小学校
栄養教諭 飯島知美

窒息を防いで安全に食べよう

食事をする時に、食べ物を口に詰め込み過ぎたり、よくかまずにのみ込んだりすると、のどに詰まらせて窒息してしまうことがあります。安全に食事をするために、次のことに気をつけましょう。

<p>◎よくかんで食べる</p>	<p>◎よい姿勢で食べる</p>	<p>◎一口量を少なく</p>
<p>×食べながら話さない</p>	<p>×驚かせない</p>	<p>×早食いをしない</p>



よくかむと、食べ物が細くなり、唾液がたくさん出て飲み込みやすくなります。他にも、虫歯予防やあごの発達、味覚の発達などの効果もあります。よくかんで食べることを常に意識するのは、なかなか難しいものです。やわらかい食べ物ばかりの食事では、どうしてもかむ回数が少なくなります。日々の食事に、かみごたえのある食べ物をとり入れることで、よくかむ習慣を身に付けられるようにすると良いと思います。

よくかんで細かくしよう！



出典：少年写真新聞社 2025



6月4日は「虫歯予防デー」、4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。この機会に、改めて食べ方をふいかえり、より健康な体を作りましょう。

6月 こんだてひょう

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	★ひとくちメモ★
日 曜			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	
2	月	せきはん すましじる ひらすのさいきょうやき しおこんぶあえ	きゅうにゅう さきげ とうふ シルバー みそ しおこんぶ	こめ もちこめ さとう こまあぶら	にんじん えのきたけ こまつな ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	1日は「開校記念日」 下石小の開校を祝って、給食室ではお赤飯を炊きます。
3	火	はちみつレモントースト ハンガリアンクーラッシュ コールスローサラダ	きゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ なまクリーム	しょくパンバター はちみつ ざらめ あぶら マーメイド さとう じゃがいも こめこ	レモン にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ コーン	4日は「虫歯予防デー」 根菜を使った「きんぴらご飯」や、するめいかを加えた「かみかみ和え」、骨ごと食べる「豆あじ」など、かみかみのある献立を組み合わせました。
4	水	きんぴらごはん まめあじのなんぼんづけ かみかみあえ	きゅうにゅう とう ぶたにく あぶら あけみそ わかめ あじ するめ	こめ あぶら さとう こんやく かたくりこ こまあぶら	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	
5	木	マーボーとうふどん はるさめサラダ メロン	きゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら はるさめ	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ じゃがいも きゅうり メロン	10日は「入梅献立」 11日は入梅、暦の上ではこの日から梅雨に入ります。その前日の10日に、「梅」や「入梅いわし」を使った献立を実施します。
6	金	チャーハン とうふスープ ちゅうかふうあつやきたまご	きゅうにゅう たまご やきぶた とりにく とうふ わかめ	こめ あぶら こまあぶら さとう こめこ	ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ビーマン チンゲンサイ しょうが グリーンピース	11日と26日は「地場野菜を使用した全校一斉給食の日」 練馬区内産の「ねり丸キャベツ」と「じゃがいも」を使った給食を実施します
9	月	★フレンチトースト ★しんじゃがとアスパラのシチュー りんごドレッシングサラダ	きゅうにゅう とりにく たまご いんげんまめ なまクリーム	しょくパン さとう バター ぶんどろ あぶら じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ にんじん アスパラガス マッシュルーム キャベツ あかビーマン りんご	
10	火	★かりかりやめごはん いわしのかぼやき きゅうりのさっぱりあえ	きゅうにゅう あぶらあけ みそいわし わかめ	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	カリカリうめ たまねぎ えのきたけ しょうが きゅうり キャベツ にんじん	9日～20日 ☆読書週間☆ ブッククラブメニュー
11	水	ねいまるキャベツの ホイコーローどん ウエーブワンタンスープ	きゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	こめ あぶら さとう かたくりこ ウェーブワンタン こまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン ほししいたけ きくらげ チンゲンサイ もやし ねぎ	今月は、絵本の中の食べ物や料理が給食に登場します。献立名の★印の料理です。お楽しみに!!
12	木	スパゲッティベスカトーレ コンソラダ ★ブルーベリーマフィン	きゅうにゅう ベーコン いか えび たまご	スパゲティ オリーブあぶら あぶら こめこ さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー	★9日「へんくつさんのお茶会」 「つるばら村のレストラン」 ★10日「うめじいのたんじょうび」 ★12日「サリーのこけもつみ」 ★13日「はしれ! やきにくくん」 「そらまめくんシリーズ」 ★16日「ぎょうざがいなくなりさがしています」 ★17日「にわか魔女のタマユラさん」 ★18日「ノッキーとホッキーのカレーやさん」 ★20日「グラタンおばあさんとまほうのアヒル」 「キャベツがたべたいのです」 ★26日「うどん対ラーメン」「トットちゃん15つぶのたいす」 「ようかいばあちゃんとうようかいだんしゃく」 ★27日「月にトンジル」 「すいかのたね」
13	金	★やきにくガーリックライス レタススープ ★ゆでぞらまめ	きゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう はるさめ こまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな しめじ レタス しょうが そらまめ	
16	月	わかめごはん チンゲンサイスープ ★ジャンボぎょうざ	きゅうにゅう わかめ とりにく とうふ ぶたにく	こめ こまあぶら ぎょうざのかわ かたくりこ あぶら	にんじん たけのこ チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく キャベツ ほししいたけ じゃがいも	
17	火	チキンパエリア ★ミネストローネ パンナコッタ	きゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ なまクリーム アガー	こめ パター あぶら じゃがいも マカロニ さとう	にんにく たまねぎ ビーマン あかビーマン パセリ セロリー にんじん トマト キャベツ	
18	水	★カレーライス かいそうサラダ	きゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ かいそう	こめ あぶら じゃがいも はちみつ ざらめ こめこ こまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	
19	木	ごはん こんさいじる あじのみそだれ こまつなのからしあえ	きゅうにゅう とうふ あぶらあけ あじ みそ	こめ じゃがいも こんやく かたくりこ あぶら さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ	
20	金	ミルクパン ★キャベツスープ ★なすとポテトのミートグラタン	きゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン レンズまめ	ミルクパン オリーブあぶら じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ なす トマト にんじん キャベツ	
23	月	ビビンバ トックスープ	きゅうにゅう たまご ぶたにく みそ とりにく とうふ	こめ あぶら さとう こまあぶら トック	にんにく しょうが たまねぎ ぜんまい ほししいたけ にんじん もやし こまつな だいこん ねぎ	
24	火	ごはん たまねぎのみそじる さばのねぎしおやき にびたし	きゅうにゅう わかめ みそ さば あぶらあけ	こめ じゃがいも しらす さとう こまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ キャベツ こまつな	
25	水	メキシカンライス ジュリエンスープ さかなのハーブパンこやき	きゅうにゅう とりにく ぶたにく レンズまめ メルルーサ	こめ オリーブあぶら パンこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン えだまめ トマト セロリー キャベツ パセリこ	
26	木	★みそラーメン ★あおのりまめポテト	きゅうにゅう ぶたにく みそ だいす あおのり	ちゅうかめん あぶら さとう こまあぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ ねぎ じゃがいも コーン	
27	金	はつがつおとしょうがのまぜごはん ★とんじる ★こたますいか	きゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ あぶらあけ みそ	こめ こまあぶら かたくりこ あぶら さとう じゃがいも こんやく	しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ すいか	
30	月	あぶたまどん はものやさいのみそじる	きゅうにゅう あぶらあけ なると たまご とうふ みそ	こめ あぶら さとう	ほししいたけ たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ えのきたけ こまつな ねぎ	太字は、練馬区内産が納品される予定です。

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、御了承ください。 ※給食回数20回
 ※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
 ※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	565	16.1	30.2	2.1	338	89	2.1	235	0.38	0.51	28	6.2

