

給食だより 6月

令和4年6月1日
練馬区立光が丘第三中学校
校長 蓮池 和彦

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。



食育って どんなこと

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

知っていますか？ 食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

<p>① 食事を楽しみましょう。</p>	<p>⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。</p>
<p>② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p>	<p>⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。</p>
<p>③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。</p>	<p>⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。</p>
<p>④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p>	<p>⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。</p>
<p>⑤ ごはんなどの穀類をしっかり。</p>	<p>⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。</p>

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」(平成28年6月一部改正)

かむ力がつくのはどんな食べ物？

かむ力を維持したり向上させたりする食べ物は、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている牛肉、豚肉などです。干した食べ物もかみごたえが大きくなります。これらの食べ物は、単にかたいものではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。かみごたえの大きい食べ物を食べて、かむ力をつけましょう。



～海藻まめ知識～

<p>わかめ</p> <p>矢印の部分の名前は？</p> <p>矢印の部分は、めかぶです。ここから、胞子が放出されます。</p>	<p>こんぶ</p> <p>海の中でだしが出ないのはなぜ？</p> <p>海の中では、細胞膜によってだしの成分が守られているからです。</p>
---	--

そしゃくの意味

そしゃくには、二つの意味があるんだよ

① かみ砕いて味わうこと

② 物事や文書の意味をよく考えて味わうこと

ちやんとそしゃくした？

ん？ もももどっちの意味？

食中毒が増える季節です！

梅雨や夏の時期は、湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が多く発生します。食中毒の原因菌は目に見えないため、さまざまなところに付着している可能性があります。予防するには、石けんで手をしっかり洗って、食材は低温で保存し、しっかり加熱（特に肉は中心まで）することが大事です。

参考文献 政府広報オンライン、「ビジュアル版 見てわかる すく使える 楽しい食教材 育てようかむ力」柳沢幸江著 少年写真新聞社刊ほか

令和4年

6月献立表

光が丘第三中学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄 養 量			
		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			目標 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 水	キムたくご飯 牛乳 根菜のピリ辛炒め 具だくさんの味噌汁	豚ひき肉 牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ			米 大麦 米油 砂糖 白ごま じゃが芋 油 こんにゃく			生姜 にんじん キムチ たくあん ごぼう れんこん 大根 小松菜			760	16.5	31.4	4.1
2 木	七色ピラフ 牛乳 ウインナーとアスパラのソテー 豆乳コーンスープ	えび 牛乳 ウインナー ベーコン 豆乳			米 大麦 米油 マーガリン じゃが芋			たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン 赤ピーマン ビーマン アスパラガス 小松菜			758	12.9	31.9	3.7
3 金	はいがご飯 牛乳 れんこんバーグ 野菜の胡麻炒め 沢煮椀	牛乳 豚ひき肉 豆腐 豚肉 とり肉			胚芽米 大麦 パン粉 米油 りんご 砂糖 白ごま じゃが芋 こんにゃく 片栗粉			たまねぎ にんじん れんこん 生姜 にんにく キャベツ 大根 ねぎ 小松菜			705	16.5	30.8	2.6
6 月	ご飯 牛乳 鯖の塩焼き 野菜のごま和え じゃがいもの味噌汁	牛乳 さば みそ			米 砂糖 白すりごま じゃが芋			白菜 にんじん 小松菜 たまねぎ えのきたけ			744	15.4	34.4	3.3
7 火	味噌ラーメン 牛乳 大学芋	みそ 豚肉 牛乳			中華めん 米油 ラード さつま芋 油 砂糖 みずあめ 黒ごま			にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン			775	12.6	27.4	3.4
8 水	ホイコーロー丼 牛乳 キムチスープ	豚肉 牛乳 卵			米 大麦 米油 砂糖 片栗粉			生姜 にんにく にんじん たけのこ キャベツ ビーマン ねぎ たまねぎ えのきたけ キムチ にはら			742	17.9	28.7	3.3
9 木	麦ご飯 牛乳 大豆とちりめんの甘辛煮 はりはり漬 肉豆腐	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 青のり 刻み昆布 豚肉 焼き豆腐			米 大麦 砂糖 白ごま こんにゃく			切干大根 にんじん 大根 たまねぎ ねぎ 干しいたけ さやえんどう			746	18.7	24.4	3.4
10 金	ご飯 牛乳 いわしの竜田揚げ 梅のり和え 根菜の和風汁 あじさいゼリー	牛乳 いわしのり とり肉 アガー 寒天			米 片栗粉 油 砂糖 米油 こんにゃく			きゅうり キャベツ にんじん 練り梅 ごぼう 大根 ねぎ ぶどうジュース			744	15.3	26.3	2.6
13 月	五目とりめし 牛乳 五目卵焼き キャベツのみそ汁	とり肉 牛乳 豚ひき肉 ひじき 卵 油揚げ みそ			米 米油 砂糖			生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん グリンピース ねぎ キャベツ たまねぎ 小松菜			708	17.1	30.9	4.0
14 火	ご飯 牛乳 あじの香辛焼き コールスローサラダ 白いんげんのスープ	牛乳 あじ 豚肉 いんげん豆			米 マヨネーズ (エッグフリー) マーガリン パン粉 米油 砂糖			パセリ粉 キャベツ にんじん コーン たまねぎ えのきたけ 小松菜			742	17.0	33.0	2.8
15 水	ポークカレーライス 牛乳 ツナサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳 まぐろ缶			米 大麦 米油 じゃが芋 砂糖 はちみつ マーガリン 小麦粉			生姜 にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり			776	13.7	32.5	2.6
16 木	麦ご飯 牛乳 豚肉と厚揚げの味噌炒め 五目汁	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ とり肉			米 大麦 米油 砂糖 片栗粉			生姜 キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ しめじ 大根 小松菜			745	17.6	31.2	3.3
17 金	黒砂糖コッペパン 牛乳 小松菜とベーコンのソテー マカロニのクリーム煮	牛乳 ベーコン とり肉 大豆 生クリーム チーズ			黒砂糖パン 米油 マカロニ 小麦粉 マーガリン			キャベツ 赤ピーマン 小松菜 にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ粉			712	15.8	38.6	2.9
20 月	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが炒め 大根サラダ わかめの味噌汁	牛乳 豚肉 わかめ みそ			米 米油 砂糖 じゃが芋			生姜 たまねぎ にんじん 大根 きゅうり ねぎ			726	14.5	31.4	3.2
21 火	ご飯 牛乳 鯖のねぎ味噌焼き 野菜炒め うすくず汁	牛乳 さば みそ とり肉 豆腐			米 砂糖 白すりごま 米油 じゃが芋 でん粉			生姜 ねぎ しそ にんじん キャベツ にはら 干しいたけ			703	17.8	29.6	2.4
22 水	他人丼 牛乳 白玉団子汁	豚肉 卵 牛乳 とり肉			米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 白玉団子			にんじん 干しいたけ たまねぎ グリンピース 大根 しめじ 小松菜 ねぎ			760	15.8	23.6	2.9
23 木	ベーコンと野菜のスパゲティ 牛乳 ひじきとコーンのサラダ フルーツヨーグルト	ベーコン 牛乳 ひじき ヨーグルト			スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 グラニュー糖			にんにく たまねぎ にんじん 小松菜 きゅうり コーン キャベツ 桃缶 バインアップル缶 りんご缶			776	13.1	30.9	3.2
24 金	ご飯 牛乳 油淋鶏 華風きゅうり きのご豆腐のスープ	牛乳 とり肉 豆腐			米 片栗粉 油 米油 砂糖 白ごま			生姜 にんにく ねぎ きゅうり にんじん しめじ			745	16.7	31.5	2.6
27 月	麦ご飯 牛乳 ぎせい豆腐 荳わかめのきんぴらのっぺい汁	牛乳 豆腐 卵 豚肉 わかめ とり肉			米 大麦 米油 砂糖 こんにゃく 白ごま 里芋 片栗粉			ねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう 大根			722	16.7	28.5	3.8
28 火	ご飯 牛乳 タッカルビ ビーフン スープ	牛乳 とり肉			米 米油 砂糖 白すりごま 片栗粉 ビーフン			にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン たけのこ ねぎ 小松菜			746	14.7	27.4	2.8
29 水	カレービーンズトースト 牛乳 切干大根とツナのサラダ マカロニスープ	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 まぐろ缶 ベーコン			食パン 米油 パン粉 砂糖 マカロニ			たまねぎ にんじん 切干大根 小松菜 セロリー えのきたけ パセリ粉			745	18.0	41.8	3.7
30 木	わかめご飯 牛乳 ししゃもの唐揚げ 彩りきんぴら 豚汁	炊き込みわかめ素 牛乳 手持ちししゃも 豚肉 豆腐 みそ			米 大麦 片栗粉 油 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋			ごぼう にんじん れんこん ビーマン 赤ピーマン 大根 ねぎ			755	18.4	31.5	3.4

※ 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、ご了承ください。 ※給食回数22回

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	742	16.0	30.9	3.2	371	111	3.0	272	0.36	0.50	17	7.0
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※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。

※ 植物油は米、ごま、なたね、大豆、ひまわり、オリーブ油を使用しています。
※ だしはかつお節、さば節、こんぶ、にぼし、とりガラ、豚骨を使用しています。

～生産地一覧～

・人参 徳島県 ・キャベツ 神奈川県 ・きゅうり 宮崎県 ・大根 千葉県 ・ごぼう 埼玉県 ・小松菜 埼玉県 ・長ねぎ 栃木県



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク