

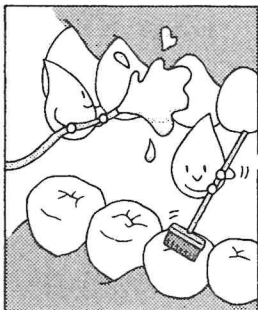
給食だより 6月

練馬区立光が丘第三中学校

校長 蓮池 和彦

栄養士 飯高 順子

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。

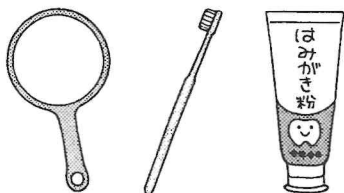
だらだらと食べないようにしよう

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、それを元に戻す働きがあります。しかし、だらだらと食べていると、唾液の働きが追いつかず、酸で歯がと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。

特に間食は、だらだらと食べ続けないように、時間を決めてとりましょう。



食べた後の歯みがきが大切



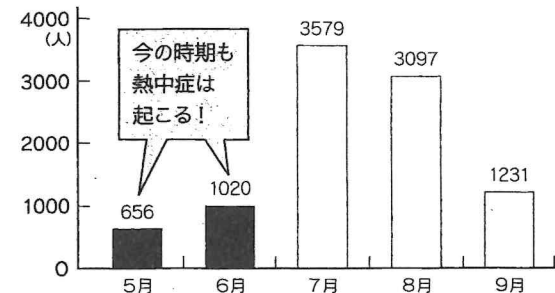
食べた後に口の中を清潔にしておかないと、口の中の細菌が食べかすに含まれる糖分を利用して、歯こうをつくります。歯こうの中の細菌が、糖分を酸にかえて歯をとかすことで、むし歯になります。むし歯を予防するには、食べた後に、みがき残しがないようにしっかり歯みがきをするのが大切です。

暑さに慣れていない時期の熱中症に注意！

消防庁によると、令和5年5月～9月の間に、熱中症によって救急搬送された少年(満7歳以上満18歳未満)は、9583人でした。右のグラフは、救急搬送状況を月別にあらわしたものです。

もっとも多いのは7月と8月ですが、5月や6月にも発生していることがわかります。

図 令和5年度5月～9月の熱中症による救急搬送状況(満7歳以上満18歳未満)

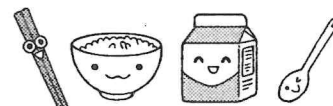


消防庁「熱中症による救急搬送状況」(令和5年5月～9月の月報)より作成

食事と水分で熱中症予防

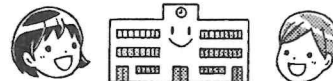
食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食えることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。

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月は食育月間

毎年6月は食育月間です。食育は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や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体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。自分の生活をふり返り、「食」について考えてみましょう。

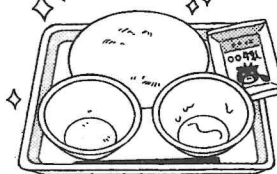


環境月間

残さず食べて食品ロスを削減

まだ食べられるのに捨てられる食品のことを「食品ロス」といいます。食べ残しはごみになってしまうので、残さず食べるようにしましょう。

また、野菜の皮などを捨てずに使う、弁当などを買う時は期限の近いものを選ぶことなども、食品ロス削減につながります。



令和6年

6月献立表

光が丘第三中学校

実施日	日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き					栄 養 量				
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1244*	1000*	1000*	1000*
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
3	月	わかめご飯 牛乳 揚げ餃子 小松菜サンラータン	豚ひき肉 鶏もも 絹ごし豆腐 卵	わかめ 牛乳	にら にんじん ごまつな	にんにく キャベツ 干しいたけ	無洗米 でん粉 砂糖 はるさめ ぎょうざの皮	ごま油 揚げ油	759	14.2	30.8	2.9
4	火	ご飯 牛乳 魚の黄金焼き 野菜の生姜醤油 茄子の味噌汁	鮭 生揚げ みみそ	牛乳	ごまつな にんじん さやえんどう	ブラックマッペもやし なす しょうが たまねぎ	無洗米 砂糖	マヨネーズ	749	19.5	32.7	2.7
5	水	春キャベツのガーリックバスタ 牛乳 オレンジケーキ しめじのスープ	いわし缶 ベーコン 豚肉 卵 鶏もも肉	牛乳 生クリーム	アスパラガス にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ キャベツ オレンジ しめじ	スパゲティ 米粉 砂糖	オリーブ油 バター 米サラダ油	788	13.2	34.3	3.0
6	木	新しょうがご飯 牛乳 サバの竜田揚げ だしご汁 茹で野菜の小松菜ドレッシング	さば 豚肉 みみそ	牛乳 赤とさかのり	にんじん ごまつな	新しょうが ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン	無洗米 砂糖 でん粉 じゃがいも	揚げ油 米サラダ油 有塩バター	771	17.3	33.6	2.4
7	金	料 轉 理 国 麦ご飯 牛乳 海鮮チゲ ゴマポテト	豚肉 あさり いか えび 木綿豆腐 赤みそ	牛乳	にら	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ キムチ	無洗米 粒麦 じゃがいも	米サラダ油 ごま油 すりごま(白)	734	19.9	25.3	2.6
10	月	七色ピラフ 牛乳 ウインナーとアスパラのソテー マカロニのクリーム煮	えび ウインナー 鶏むね肉 ベーコン いんげんまめ	飲用牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん 赤ピーマン 青ピーマン パセリ アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム 粒コーン	無洗米 粒麦 シェルマカロニ 薄力粉	有塩バター 米サラダ油	819	14.8	36.9	4.1
11	火	メ キ 理 シ コ シナモントースト 牛乳 チリコンカルネ シーザーサラダ	白いんげん豆 ひよこめ 豚ひき肉	飲用牛乳 粉チーズ	にんじん トマトケチャップ アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	食パン 砂糖 薄力粉	有塩バター 米サラダ油	739	14.7	39.7	3.1
12	水	中華丼 牛乳 中華スープ 果物(冷凍みかん)	豚肉 いか えび あさり うずら卵	牛乳	にんじん にら	にんにく 干しいたけ キャベツ ねぎ みかん しょうが たけのこ	無洗米 砂糖 でん粉	米サラダ油 ごま油	746	15.1	29.2	2.8
13	木	夏 の 献 立 ごまじゃこごはん 牛乳 鶏のささ身レモンソース 香味野菜の和え物 あおさ汁	鶏ささ身 絹ごし豆腐 みみそ	ちりめんじゃこ 牛乳 あおさ	ごまつな にんじん	にんにく ねぎ レモン キャベツ みょうが しょうが	無洗米 砂糖 じゃがいも	炒りごま(白) 米サラダ油 揚げ油	743	19.4	27.5	2.8
14	金	ターメリックライスのドライカレー 牛乳 マッシュポテト ジュリアンスープ	ひよこめ 豚ひき肉 ベーコン	牛乳	にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	無洗米 ざらめ糖 薄力粉 じゃがいも	米サラダ油	779	14.5	22.8	2.5
17	月	麦ご飯 牛乳 豚肉と厚揚げの味噌炒め 五目汁 果物(オレンジ)	生揚げ 豚肉 みみそ 鶏もも肉	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが キャベツ たまねぎ 干しいたけ ぶなしめじ だいこん オレンジ	無洗米 粒麦 砂糖 でん粉	米サラダ油	747	16.0	28.9	3.0
18	火	旬 の 食 材 キャロットライス 牛乳 スペイン風オムレツ バジルサラダ ナードルスープ	ベーコン 卵 豚肉もも	牛乳 生クリーム	にんじん トマト 青ピーマン ごまつな	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	無洗米 じゃがいも 砂糖 スパゲティ	米サラダ油 有塩バター	752	14.8	30.2	2.8
19	水	ニラもぼろ丼 牛乳 野菜の三色和え じゃがいもの味噌汁 果物(オレンジ)	豚ひき肉 おおか みみそ	牛乳	にら にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ だいこん きゅうり レモン えのきたけ オレンジ	無洗米 粒麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	米サラダ油	757	16.1	25.1	3.1
20	木	カ ミ カ ミ 献 立 ふきご飯 牛乳 ししゃもフライ 切り干し大根の胡麻サラダ なめこ汁	油揚げ 卵 絹ごし豆腐 赤みそ	牛乳 ししゃも	ごまつな にんじん 糸みつば	ふき にんにく しょうが たまねぎ	無洗米 砂糖 薄力粉 パン粉	揚げ油 米サラダ油 白ごま 練りごま	796	16.0	35.7	3.1
21	金	ねぎ塩炒飯 牛乳 ツナにら玉 レタススープ	豚肉 ツナ 卵 鶏もも肉	牛乳	にんじん にら にんじん	ねぎ たけのこ レタス きくらげ セロリー にんにく たまねぎ	無洗米 粒麦 三温糖	米サラダ油 ごま油 米サラダ油	772	16.9	37.2	3.0
24	月	梅ご飯 牛乳 ほっけの唐揚げ きゅうりと茗荷の和え物 カレー肉じゃが	ほっけ 豚肉	牛乳	にんじん	梅漬 きゅうり ブラックマッペもやし みょうが にんにく たまねぎ	無洗米 でん粉 じゃがいも 砂糖	揚げ油 米サラダ油	777	15.1	27.3	2.6
25	火	チリミートライス 牛乳 パンブキンサラダ	豚ひき肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマトピューレ トマト缶 かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ 粒コーン	無洗米 はちみつ じゃがいも 薄力粉 砂糖	有塩バター 米サラダ油 マヨネーズ	795	13.0	27.3	1.8
26	水	旬 の 食 材 けんちんうどん(汁) 牛乳 竹輪の磯辺揚げ ツナサラダ	鶏もも肉 油揚げ 焼き竹輪 卵 ツナ	牛乳 あおのり	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ らっきょう	こんにやく うどん 薄力粉 砂糖	米サラダ油 揚げ油	762	18.2	36.9	5.2
27	木	ご飯 牛乳 蒸し鶏のごまだれかけ ごぼうサラダ 卵入りキムチスープ	鶏もも肉 豚肉 卵	牛乳	にんじん にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ ごぼう たまねぎ えのきたけ きゅうり キムチ ねぎ	無洗米 砂糖 三温糖 でん粉	米サラダ油 白ごま 練りごま ごま油	739	17.5	32.5	2.0
28	金	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 ひじきのナムル 果物(オレンジ)	豚ひき肉 大豆 木綿豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな	にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ ねぎ オレンジ ブラックマッペもやし	無洗米 粒麦 砂糖 でん粉	米サラダ油 ごま油 白ごま	764	17.5	31.7	1.8

※ 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20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	764	16.2	31.3	2.9	373	115	3.5	254	0.35	0.50	20	7.8
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



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

生産地一覧(予定)

○かぼちゃ 沖縄県 ○アスパラガス 栃木県 ○小松菜 東京 ○なす 栃木県 ○しめじ 長野県 ○人参 徳島県
○玉ねぎ兵庫県 ○ねぎ 茨城県 ○じゃがいも 長崎県 ○もやし 栃木県 ○生姜 高知県 ○美生柑 愛媛県