

# スクールランチ



例年よりずっと早い梅雨入りとなりました。湿度が高く、気温の高い季節です。給食室では、しっかり衛生管理に気をつけて、おいしい給食が提供できるように努めています。よく食べて、元気に梅雨の季節を楽しみましょう。

給食では こんな「かみかみこんだて」がでますよ。  
 4日チキンチキンごぼう 7日ごぼうとナッツのサラダ 13日こいわしのでんぷら  
 19日ごまじゃこサラダ 28日さつまいもとじゃこと大豆のミックスあげ  
 29日いわしのアングレーズ など **よくかんで食べましょう**

## 6月4日~10日 歯と口の健康週間

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

**健康な歯と口をつくる 食生活のポイント**

- 時間を決めて食べる
- 好きな食べ物をよくかんで食べる
- 好きな食べ物をバランスよく食べる
- 骨や歯のもとになるカルシウムをとる
- 食べたらしっかりと歯をみがく

## かみかみレシピ紹介

6/4(月)に登場します!

### チキンチキンごぼう

**材料 (4人分)**

- とりこ(むねまたはもも) 160g
- かたくり粉
- ごぼう 1/3本くらい
- 揚げ油
- いりごま 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1強
- さとう 大さじ1と1/3
- みりん 小さじ2/3
- 水 大さじ1

**作り方**

- とりこは一口大に切り、かたくり粉をつけて揚げる。
- ごぼうは乱切りにし、素揚げする。(かりっと)
- 調味料は合わせて火にか、け、さとうを溶かしておく。
- ①②に③のたれをからめ、ごまをふる。

★給食では、ごまやナッツ、大豆、しらす干しなどの小魚、ごぼうなどの繊維質の野菜や海藻を組み合わせ、「かみかみこんだて」にしています。日頃から、よくかんで食べる習慣がつくといいなと思います。

## かむことの大切さを考えよう!

◎かむことが大切なのはなぜ?  
 食事をするとき、よくかんで食べることが大切です。なぜかという、よくかんで食べると、私たちの心とからだの健康によいことがたくさんあるからです。どんなよいことがあるのか、6つのポイントを見ていきましょう。

- 脳のはたらきがよくなる**  
よくかむことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきがよくなります。これにより、記憶力や集中力も高まります。
- むし歯を防ぐ**  
かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の食べかすなどを落としたり、むし歯を防いでくれるはたらきがあります。
- 消化・吸収をよくする**  
細かくかみくだいた食べものと、だ液を混ぜ合わせて飲み込むことで、胃や腸での消化が助けられ、栄養が吸収されやすくなります。
- あごがじょうぶになり、歯並びがよくなる**  
かむたびにあごの筋肉が発達してじょうぶになり、歯並びがよくなります。かたいものばかりだった弥生時代の卑弥呼は歯がとてもじょうぶでした。
- 肥満や生活習慣病を防ぐ**  
ゆっくりよくかむと、脳(満腹中枢)におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぎ、肥満や生活習慣病の予防になります。
- 味覚が発達する**  
かむことで食べものの味がよくわかり、味覚が発達し、よりおいしく感じるようになります。ひと口20回以上かむことを意識しましょう。

## 6月 予定献立

日	主食 主菜 副菜	こんだてめい	エネルギーのもとになる きいろのたべもの	からだをつくるもとになる あかいろのたべもの	体の調子を整える みどりいろのたべもの	そのほかの たべもの	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
1 金	チキンカレーライス いかとやさいのサラダ 牛乳		米、じゃがいも、ノンアレルギーカレールウ 三おんとう、米サラダ油	とり肉 いか 牛乳	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうゆ キャベツ、きゅうり	トマトピューレ、赤ワイン、こしょう、塩、しょうゆ 塩しょうゆ酢、こしょう、からし	639 kcal 22.9 g 15.7 g 1.8 g	豆 きのこ
4 月	ごはん チキンチキンごぼう あじつみれのすましじる 牛乳		米 かたくり粉、米油、三おんとう、ごま じゃがいも (かたくり粉、小麦粉、さとう)	県産大豆豆腐、あじつみれ(あじ)、わかめ 牛乳	ごぼう えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ	しょうゆ、みりん しょうゆ、塩、かつおぶし、こんぶ	678 kcal 29.9 g 17.9 g 2.2 g	海藻 卵
5 火	パン しろみさかなフライ かいそうサラダ 豆腐スープ 牛乳		県産米粉小麦パン 米油 (パン粉、小麦粉) 三おんとう、ごま油 じゃがいも	ほき まぐろツナ、くきわかめ、いとかんてん、かえでのり、とさかのりわかめ ぶた肉、県産大豆豆腐、牛乳	キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ、ねぎ、きくらげ	(塩、こしょう) しょうゆ酢、からし チキンスープ、塩、こしょう、しょうゆ	602 kcal 29.8 g 20.6 g 2.7 g	種実 いも
6 水	ごはん みそなつとう ひじきのごもくに 冷凍パイナップル 牛乳		米 三おんとう、ごま 三おんとう、こんにやく、米油	糸引納豆、豚ひき肉、赤みそ 県産大豆、とり肉、ちくわ、生あげ、ひじき 牛乳	ねぎ にんじん、さいやいんげん パイナップル	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、酒	647 kcal 24.9 g 17.4 g 1.7 g	魚介 きのこ
7 木	こくとうパン コーンシチュー ごぼうとナッツのサラダ 一食ノンエッグマヨネーズ 牛乳		黒糖パン じゃがいも、ノンアレルギーシチュールウ、米油 ノンエッグマヨネーズ、アーモンド、米油	ぶた肉 チキンハム 牛乳	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース ごぼう	白ワイン、塩、こしょう	704 kcal 22.7 g 24.9 g 2.5 g	豆 きのこ
8 金	ごはん マーボードーフ ほうれんそうとコーンのあえもの 牛乳		米 三おんとう、ごま油、かたくり粉、米油 上白糖	豚ひき肉、県産大豆豆腐、赤みそ しらすぼし 牛乳	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、にら、しょうが、にんにく ほうれんそう、とうもろこし	しょうゆ、酒、塩、トウバンジャン しょうゆ	642 kcal 27.0 g 19.4 g 1.9 g	魚介 海藻



# 「食育」は生きる上での基本です！ ~毎年6月は「食育月間」

日本は世界でも有数の長寿国ですが、一方で、食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題となっています。ほかに、食を大切にしている心がけが足りていたり、伝統ある食文化が失われつつあるなど、食を巡るさまざまな問題を抱えていることから、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」(食育基本法・第1条より)ことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。

## ●学校給食は

子どもたちが健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性をはぐくんでいけるよう、栄養や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身につけるため、下記のような目標をもって、実施されています。

<h3>★食事の重要性</h3> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h3>★心身の健康</h3> <p>心身の成長や健康の保持増進のうえで望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。</p> <p>栄養</p>	<h3>★食品を選択する能力</h3> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質および安全性等について自ら判断できる能力を身につける。</p> <p>賞味期限</p>
<h3>★感謝の心</h3> <p>食を大事にし、食物の生産等に携わる人びとへ感謝する心を持つ。</p>	<h3>★社会性</h3> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。</p>	<h3>★食文化</h3> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。</p>

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。食事や調理の前にはせっけんで手をきれいに洗い、料理を作ったら室温に放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。



## 食中毒予防の3原則

**付けない**

生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ

**増やさない**

食中毒菌を

**やっつける**

75℃ 1分以上

中心部までしっかりと加熱。目安は75℃ 1分以上(ノロウイルス汚染の恐れがある二枚貝などは85~90℃90秒以上)

こまめな手洗い、調理器具や食材の洗浄

## 6月 予定献立

給食では果物以外は中心温度が85~90℃90秒以上になるよう加熱しています！

日	主食 主菜 副菜	こんだてめい	エネルギーのもとになる きいろのたべもの	からだをつくるもとになる あかいろのたべもの	体の調子を整える みどりいろのたべもの	そのほかの たべもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
11月	主食 主菜 副菜	ごはん たまごやき(県産) じゃがいものそぼろに きゅうりのとさづけ 牛乳	米 (さとう) じゃがいも、こんにゃく、米油、三おんとう、かたくり粉	たまごやき(たまご) かつおぶし かつおぶし 牛乳	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、きゅうり	しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、みりん、塩	672 kcal 25.7 g 18.9 g 1.7 g	魚介 きのこ
12火	主食 主菜 副菜	丸パン 県産豆腐ハンバーグのケチャップソースかけ ポイルキャベツ たまごとトマトのスープ 山口県産みかんゼリー 牛乳	県産米粉小麦パン 三おんとう (パン粉小麦粉) ごま ごま油、かたくり粉	県産豆腐ハンバーグ(とり肉豆腐) たまご、きぬごし豆腐、ぶた肉、こんにゃくかんてん 牛乳	(たまねぎ) キャベツ トマト、たまねぎ、しょうが、県産ほししいたけ 県産みかんゼリー(みかん果汁)	トマトケチャップ、ウスターソース 塩しょうゆ、こしょう、チキンスープ	601 kcal 27.3 g 21.3 g 3.4 g	魚介 海藻
13水	主食 主菜 副菜	ごはん 県産こいわしのてんぷら やさしいそびたし みそしる 牛乳	米 米油 (小麦粉、米粉) じゃがいも	いわし かつおぶし、のり 県産大豆豆腐、油揚げ、わかめ、みそ牛乳	こまつな、もやし にんじん、たまねぎ、ねぎ	(塩) しょうゆ にぼし	660 kcal 25.4 g 20.1 g 2.6 g	肉 種実
14木	主食 主菜 副菜	パン チンジャオロース わかめスープ 県産なつみかんジャム びわ 牛乳	県産米粉小麦パン 三おんとう (パン粉小麦粉) はるさめ、ごま、ごま油 なつみかんジャム	牛肉、赤みそ ベーコン、わかめ、うずら卵、牛乳	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン にんじん、たまねぎ、にら、とうもろこし びわ	酒しょうゆ しょうゆ、塩、こしょう、チキンスープ	600 kcal 25.1 g 20.2 g 3.2 g	豆 きのこ
15金	主食 主菜 副菜	ごはん あじのしおやき ひじきのにつけ 豆腐じる 牛乳	米 米油、三おんとう	あじ ひじき、とり肉、県産大豆、油揚げ 油揚げ、県産大豆豆腐、わかめ 牛乳	にんじん、ほししいたけ、ねぎ	塩 かつおぶし、こんぶしょうゆ、塩	607 kcal 25.0 g 16.9 g 2.0 g	卵 種実
18月	主食 主菜 副菜	ごはん いわしのしょうがに さやいんげんのごまあえ はちはいじる 牛乳	米 (さとう) ごま、三おんとう じゃがいも、しらたき、ふ	いわしのしょうがに(いわし) 県産大豆豆腐、油揚げ	にんじん、ねぎ、ほししいたけ (しょうが) さやいんげん	しょうゆ、酒、塩 (しょうゆ) しょうゆ、酒、塩、こんぶ、かつおぶし	604 kcal 24.5 g 16.8 g 1.8 g	肉 海藻
19火	主食 主菜 副菜	パン ぶた肉のトマトに ごまじゃこサラダ チョコパテ 牛乳	県産米粉小麦パン 三おんとう、米油 ごま、上白糖、ごま油 チョコパテ(チョコレート)	牛乳、ぶた肉、とりささみ、しらすぼし ぶた肉 とりささみ、しらすぼし(乳) 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ほししいたけ、きゅうり ピーマン、キャベツ、とうもろこし	塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、チキンスープ 酢しょうゆ	676 kcal 29.2 g 21.8 g 2.7 g	豆 海藻
20水	主食 主菜 副菜	ごはん ポークシュウマイ ゆかりあえ やさいのうまに 牛乳	米 (小麦粉、パン粉) こんにゃく、じゃがいも、米油、三おんとう	ポークシュウマイ(ぶた肉) とり肉、生あげ、こんぶ 牛乳	(小麦粉、パン粉) きゅうり、キャベツ、しそ たまねぎ、にんじん、さやいんげん	(塩、こしょう) 塩 しょうゆ、酒	659 kcal 23.8 g 17.8 g 1.4 g	魚介 きのこ
21木	主食 主菜 副菜	食パン フィッシュポーション カレーポイルキャベツ ミネストローネ 牛乳	食パン 米油 じゃがいも、マカロニ	ほき ベーコン、白花豆 牛乳	キャベツ にんじん、たまねぎ、セロリー、にんにく、トマト、パセリ	カレー粉、塩 チキンスープ、塩、こしょう、しょうゆ	631 kcal 27.0 g 20.9 g 2.7 g	卵 種実
22金	主食 主菜 副菜	セルフちゅうかどんぶり もやしず 冷凍みかん	米、上白糖、ごま油、かたくり粉 三温糖	ぶた肉、いか いとかもぼこ 牛乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、さやえんどう、ほししいたけ もやし、きゅうり みかん	しょうゆ、酒、塩、こしょう 酢しょうゆ	604 kcal 24.1 g 11.5 g 1.5 g	豆 いも
25月	主食 主菜 副菜	ごはん おやこに キャベツのうめかつおあえ 牛乳	米 じゃがいも、米油、三おんとう	とり肉、たまご、高野豆腐、ちくわ、かつおぶし 牛乳	にんじん、たまねぎ、さやいんげん キャベツ、きゅうり、ねりうめ	酒しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん	643 kcal 25.7 g 17.1 g 1.5 g	魚介 海藻
26火	主食 主菜 副菜	わかめうどん はつがげんまいりひらつくね ごまあえ おからケーキ 牛乳	県産小麦うどん (発芽玄米、パン粉、さとう) ごま、上白糖 (さとう)	とり肉、ちくわ、油あげ、わかめ(とり肉) (おから、乳、卵)	にんじん、たまねぎ、ねぎ (たまねぎ) ほうれんそう、もやし	こんぶ、かつおぶし、しょうゆ (塩、しょうゆ) しょうゆ	587 kcal 27.6 g 28.4 g 2.6 g	卵 きのこ
27水	主食 主菜 副菜	ハヤシライス ピーマンサラダ 牛乳	米、米油 米油	牛肉、牛乳、生クリーム まぐろツナ 牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、しめじ ピーマン、もやし	塩、こしょう、ハヤシライス(乳卵なし)、トマトケチャップ、デミグラスソース(乳卵なし)、ウスターソース、赤ワイン フレンチドレッシング(卵、りんご)	673 kcal 24.2 g 21.6 g 2.8 g	豆 海藻
28木	主食 主菜 副菜	パン チキンラタトゥイユ さつまいもとじゃこと大豆のミックスあげ 牛乳	県産米粉小麦パン さつまいも、米油、三おんとう	とり肉 ロースト大豆、かえりいりこ 牛乳	たまねぎ、なす、赤ピーマン、トマト、にんにく、ズッキーニ	塩、こしょう、チキンスープ、白ワイン みりん、しょうゆ	622 kcal 31.2 g 19.8 g 1.8 g	魚介 種実
29金	主食 主菜 副菜	わかめごはん いわしのアングレーズ そうめんじる 牛乳	米 米油、三おんとう、パン粉、かたくり粉 そうめん	わかめ いわし とり肉、油あげ 牛乳	なす、にんじん、ねぎ、ほししいたけ	ウスターソース しょうゆ、塩、かつおぶし、こんぶ	688 kcal 25.8 g 21.2 g 3.7 g	豆 海藻