

スクールランチ

2019. 6. 1

岩国市立麻里布小学校

よくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口にに入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？



よくかんで食べると
こんないいことがあるよ！



よくかんで食べると、だ液(ツバ)が多く出て、食べ物の味をおいしく感じるができます。また、口の中の病気を予防したり、消化を助けたりします。少ない量の食事でも満足感を得ることができ、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。かむことで脳を刺激するので、脳が活発に働きます。一口30回かむことを意識して食べるといいですね。

今月の給食から

6/4(火)かみかみこんだて

「ごまじゃこサラダ」は きゅうりやきゃべつにささみを組み合わせたサラダです。「ごま」や「しらすぼし」が入っていて、よくかんで食べるととてもおいしいサラダです。デザートもかみこたえのある「ナタデココ」いりで、虫歯予防効果があるといわれている甘味料「キシリトール」を使った「レモンゼリー」をつけました。



6/10(月)～14(金)地場産給食週間

山口県産や岩国市産の食材を多く使います。真アジフライ・ひじき・県産大豆・ほししいたけ・トマト・たまねぎ・びわ・わかめ・とり肉・ほししいたけ・きくらげ・なつみかんジャム など。「びわ」は「祝島のびわ」を予定しています。※米(岩国産ひのひかり)、パン(県産小麦米粉パン)、牛乳(県産)、豆腐(県産大豆豆腐)は通年で地場産のものを使用しています。

先月に引き続き、初夏の野菜「グリーンアスパラ」が20日(木)ソテーで登場します。今月から夏野菜「ピーマン」が登場します(13・20・24・27日)。

6月1日は牛乳の日 World Milk Day

「ワールド・ミルク・デー」は栄養豊富な食品としてのミルクへの関心を高め、生産する酪農乳業の大切さを世界の多くの人々に知ってもらうため、FAO(国際連合食糧農業機関)が世界的なミルクの記念日として定めています。

～ 国際連合食糧農業機関駐日連絡事務所所長 インブリ・チャールズ・ボリコ(Mbuli Charles Boliko)さん 「日本の小学生のみなさまへ」より ～

世界では約8億2100万人、9人に1人が十分に食べられなくて苦しんでいます。それなのに、日本では、毎日一人あたりお茶わん1杯分の食べ物がすてられています。

食べ物をすてるということは、作るために使った水や働いた人の仕事もすべてをすてるということです。そして、すてた食べ物はむだなエネルギーを使い、温室効果ガスを出して、もっと地球を傷つけるのです。

この記念日をきっかけに毎日給食で飲んでいるミルクやほかの食べ物がどうやってつくれ、届けられているか考えてみてください。

また、「食べ物をむだにする」とどうなるか、「食べ物を大切にする」とはどのような行動をとればよいのか、おうちの人や学校の先生や友達と話し合ってください。

6月は「食育月間」

食は「生きる上での基本」です。そして、食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、望ましい食生活を実践できる人を育てることです。6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や食を取り巻く現状等に目を向けるといいですね。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期
<p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる</p>	<p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p>	<p>健全な食生活を実践し、次世代へ伝える</p>	<p>食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える</p>

6月 予定献立

加工品の原材料は()に表示しています

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
4火	主食 主菜 副菜	こくとうパン ぶたにくのトマトに ごまじゃこサラダ レモンゼリー(ナタデココいり)牛乳	こくとうパン 三おんとう ごま、上白とう、ごま油 レモンゼリー(ナタデココ・レモン果汁・ブドウ糖果糖)	ぶた肉 ささみ、しらすぼし 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ほししいたけ、すりおろしりんご きゅうり、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	673 kcal 28.2 g 21.0 g 2.7 g	魚介 海藻
5水	主食 主菜 副菜	カレーライス(ごはん・チキンカレー) かいそうサラダ 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、ごま油	とり肉 まぐろツナ、かえでのり、くきわかめ、いとかんてん、とさかのり 牛乳	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが 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 酢、からし、しょうゆ	641 kcal 23.1 g 15.0 g 2.3 g	豆 きのこ
6木	主食 主菜 副菜	フィッシュバーガー(まるパン・ホキフライ ポイルキャベツ・トンカツソース) 肉ワンタンスープ 牛乳	県産小麦米粉パン 米油 ホキフライ(ホキ・パン粉・米粉)	肉ワンタン(ぶた肉・小麦粉・たまねぎ・ねぎ・にんじん・しいたけ) 牛乳	キャベツ にんじん、たまねぎ、こまつな、ほししいたけ、きくらげ	一食トンカツソース チキンスープ、塩、こしょう、しょうゆ	620 kcal 27.5 g 20.7 g 2.4 g	豆 種実
7金	主食 主菜 副菜	ごはん みそなっとう やさいのうまに オレンジ 牛乳	米 三おんとう 三おんとう、ごま、こんにやく、じゃがいも、米油	三おんとう、ごま、こんにやく、じゃがいも、米油 とり肉、生あげ、こんぶ 牛乳	ねぎ たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 オレンジ	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、酒	658 kcal 25.2 g 18.2 g 1.3 g	魚介 きのこ
10月	主食 主菜 副菜	ごはん 地場産給食週間(～14) 山口県産まあじフライ ひじきのいために みそしる 牛乳	米 米油 米油、三おんとう	山口県産まあじフライ(真アジ・パン粉・小麦粉) ひじき、とり肉、県産大豆、油あげ 油あげ、県産大豆豆腐、わかめ、麦みそ	にんじん、ほししいたけ、ねぎ	しょうゆ にぼし	698 kcal 29.8 g 19.7 g 2.3 g	卵 種実

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 火	主食 主菜 副菜	県産まるパン 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 牛乳	県産小麦米粉パン 三おんとう ごま ごま油,かたくり粉	県産豆腐ハンバーグ(とり肉・豆腐・たまねぎ・パン粉) たまご,きぬごし豆腐,ぶたにく,こんにやく寒天 牛乳	キャベツ トマト,たまねぎ,しょうが,ほししいたけ 牛乳	トマトケチャップ,ウスターソース 塩 塩,しょうゆ,こしょう,チキンスープ	580 kcal 27.4 g 21.6 g 2.9 g	魚介 芋
12 水	主食 主菜 副菜	ごはん おやこに こまつなのいそあえ 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,のり 牛乳	にんじん,たまねぎ,さやいんげん こまつな,キャベツ	酒,しょうゆ しょうゆ	637 kcal 26.3 g 16.7 g 1.5 g	魚介 種実
13 木	主食 主菜 副菜	県産パン チンジャオロース わかめスープ びわ なつみかんジャム 牛乳	県産小麦米粉パン 三おんとう,米油 じゃがいも,ごま,ごま油 県産なつみかんジャム	牛肉,赤みそ ベーコン(ぶた肉),わかめ 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 24.1 g 19.2 g 2.7 g	豆 きのこ
14 金	主食 主菜 副菜	ごはん じゃがいものそばろに きゅうりとわかめのあまずあえ 牛乳	じゃがいも,こんにやく,米油,三おんとう 三おんとう,ごま油	とりひき肉,生あげ いとかまぼこ(たら・かたくり粉・みりん・塩),わかめ 牛乳	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,きくらげ きゅうり	しょうゆ,みりん 酢,しょうゆ	640 kcal 22.9 g 15.9 g 1.3 g	卵 小魚
17 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 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・しょうが・さとう・しょうゆ・みりん) しらすぼし 県産大豆豆腐,油あげ 牛乳	さやいんげん にんじん,ねぎ,ほししいたけ	しょうゆ, こんぶ,かつおぶし,しょうゆ,酒,塩	604 kcal 24.3 g 16.8 g 1.8 g	肉 海藻
18 火	主食 主菜 副菜	県産パン しろみざかなのトマトソースに ポイルキャベツ ミネストローネ 牛乳	県産小麦米粉パン ごま じゃがいも,シェルマカロニ	しろみざかなのトマトソースに(ホキ・トマトピューレ・ケチャップ・にんじん・セロリ) ベーコン(ぶた肉),白花豆 牛乳	キャベツ にんじん,たまねぎ,セロリ,にんにく,トマト,パセリ 牛乳	塩 塩,こしょう,チキンスープ	545 kcal 24.5 g 15.5 g 2.5 g	卵 きのこ
19 水	主食 主菜 副菜	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 上白とう	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	641 kcal 26.6 g 19.5 g 1.8 g	魚介 種実
20 木	主食 主菜 副菜	県産パン ミートボールのケチャップに グリーンアスパラのソテー 牛乳	県産小麦米粉パン マカロニ,米油,三おんとう 米油	ミートボール(とり肉・ぶた肉・たまねぎ・パン粉),牛肉 ベーコン(ぶた肉) 牛乳	たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,グリーンピース キャベツ,アスパラガス	トマトケチャップ・ウスターソース・塩・こしょう 塩・こしょう	646 kcal 26.4 g 23.3 g 2.8 g	魚介 海藻
21 金	主食 主菜 副菜	ごはん チキンチキンごぼう あじのつみれじる 牛乳	米 かたくり粉,米油,三おんとう,ごま	とり肉 あじつみれ(あじ・かたくり粉・小麦粉),県産大豆豆腐,わかめ 牛乳	ごぼう えのきたけ,こまつな,ねぎ	しょうゆ,みりん 塩,しょうゆ,かつおぶし,こんぶ	661 kcal 29.2 g 18.0 g 2.2 g	卵 芋
24 月	主食 主菜 副菜	ハヤシライス (ごはん・ハヤシチュー) ピーマンサラダ 牛乳	米 ハヤシルウ(乳卵なし),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,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 コールスロッドレッシング(卵)	659 kcal 24.5 g 20.8 g 2.4 g	豆 種実
25 火	主食 主菜 副菜	てんぷらうどん (えびいかかきあげ) チーズポテト アセロラゼリー 牛乳	県産小麦うどん,米油 じゃがいも,バター アセロラゼリー(アセロラ果汁・果糖ブドウ糖)	とり肉,ちくわ,油あげ,わかめ,エビいかかきあげ(エビ・イカ・たまねぎ・にんじん・しゆんぎく・ごぼう・小麦粉) ベーコン(ぶた肉),チーズ 牛乳	にんじん,たまねぎ,パセリ パセリ	しょうゆ,こんぶ,かつおぶし 塩,こしょう	606 kcal 23.9 g 27.8 g 2.4 g	卵 海藻
26 水	主食 主菜 副菜	ごはん いわしのうめに ごまあえ かきたまじる 牛乳	米 ごま,上白とう かたくり粉	いわしのうめに(いわし・うめ・さとう・しょうゆ) たまご,県産大豆豆腐 牛乳	ほうれんそう,もやし,にんじん こまつな,えのきたけ,ねぎ	しょうゆ こんぶ,かつおぶし,塩,しょうゆ	622 kcal 29.5 g 18.2 g 2.4 g	肉 芋
27 木	主食 主菜 副菜	県産パン チキンラタトゥイユ さつまいもとじゃことだいのミックスあげ チョコパテ 牛乳	県産小麦米粉パン 米油 さつまいも,米油,三おんとう パテチョコレート(カカオマス・ココア・加糖脱脂練乳)	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	644 kcal 31.2 g 19.6 g 1.8 g	魚介 きのこ
28 金	主食 主菜 副菜	セルフちゅうかどんぶり やさいのアーモンドあえ オレンジ 牛乳	米 上白とう,ごま油,かたくり粉 ローストアーモンド,三おんとう	ぶた肉,いか,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,きくらげ こまつな,もやし オレンジ	しょうゆ,酒,塩,こしょう,チキンスープ しょうゆ	568 kcal 22.4 g 13.6 g 1.3 g	豆 海藻
