

スクールランチ

2020. 6. 1
岩国市立麻里布小学校

6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

現代は、ライフスタイルの多様化により、家族がそろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれています。

昨年度の麻里布小学校5・6年生のアンケートでは、朝食をひとりで食べる人が43.6%、夕食をひとりで食べる人が26.1%でした。

近年、さまざまな研究データから、「共食」が心身の健康な生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

家庭では、こんな「食育」を！

一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験は食べ物を大切にすることを育みます。

共食の回数を増やす

テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事する機会をつくりましょう。

朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起き・朝ごはんの習慣は生涯の健康生活につながります。

栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえるなど、栄養のバランスを意識しましょう。

行事食や郷土料理を取り入れる

ふるさとの料理、我が家の味を子どもたちに伝えましょう。

残念ながら、学校では、今、新型コロナウイルス感染予防のため、友達と会話を楽しみながら給食を食べることが難しい状況です。

今こそ、家庭で、楽しく食卓を囲む時間をつくりましょう！！

「おうちで作ってみよう♪おすすめレシピ」のリーフレットを持ち帰ります。このリーフレットは、子どもたちの食の自立に役立つ内容になっています。おうちの人といっしょに(または子どもだけで)、ぜひ、作ってください。コロナの二波が来るともいわれています。そのための備えとしても、簡単なものを子どもたちが自分で作る事ができるといいですね。

今月の給食から

4日(木) かみかみこんだて「ごまじゃこサラダ」
かめばかむほどおいしいサラダです！

15日(月)～19日(金)

山口県の食材をたくさん使った献立が続々登場！

「県産れんご鯛のかりかりフライ」や「祝島産のびわ」、「県産みかんゼリー」の他、料理に使われる食材は「ひじき」や「干し椎茸」「トマト」「豆腐」「油揚げ」など県産食材が盛りだくさんです。お楽しみに！！

休校のために提供できなかった「さより磯香天ぷら」や「かつおフライ」なども今月登場します。

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

よくかんで 食べよう！！

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分に味わうことができる。

消化を助け、栄養の吸収が高まる。

満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ。

あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる。

だ液がたくさん出て、虫歯を予防する。

脳が活性化し、精神を安定させる。

よくかんで食べるコツ

- ★どんな味がするか意識しながら食べる。
- ★食べ物を飲み込むと思ってから、さらに10回くらいかむ。
- ★かみごたえのある食べ物をとりたい。
- ★口の中の食べ物を飲み物で流し込まない。



?



12345678910





X

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	からだの調子を整える 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月	主食 主菜 副菜 牛乳	ごはん チキンカレー かいそうサラダ	米 じゃがいも、ノンアレルギーカ レールウ 三おんとう、ごまあぶら	とり肉 まぐろ水に、わかめ、くきわか め、かえでのり、とさかのり、い とかんてん 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、トマト ピューレ キャベツ、きゅうり	赤ワイン、こしょう、 塩、しょうゆ 塩、しょうゆ、酢、から し	633 kcal 24.2 g 13.8 g 2.2 g	豆類 種実
2火	主食 主菜 副菜 牛乳	黒糖パン 春キャベツの手作り肉だんごスープ じゃがいもとベーコンのサラダ	こくとうパン パン粉、かたくり粉 じゃがいも	とりひき肉、たまご ベーコン 牛乳	たまねぎ、しょうが、キャベツ、に んじん、ほうれんそう パセリ	塩、こしょう、チキン スープ、しょうゆ、酒 塩、こしょう	641 kcal 27.2 g 22.4 g 2.6 g	魚介 海藻
3水	主食 主菜 副菜 牛乳	ごはん さよりいそかてんぷら キャベツのおかかあえ やさいのうまに	米 米油 こんにゃく、じゃがいも、米油、 三おんとう	さよりいそかてんぷら(さよ り・あおのり・小麦・米粉・ゆめろ う粉) かつおぶし とり肉、生あげ、こんぶ 牛乳	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、みりん しょうゆ、酒	687 kcal 28.6 g 19.6 g 1.2 g	卵 きのこ
4木	主食 主菜 副菜 牛乳	県産パン ぶたにくのトマトに ごまじゃこサラダ	県産パン 三おんとう、米油 ごま、上白とう、ごま油	ぶた肉 とりささみ、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、きゅうり、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 酢、しょうゆ	646 kcal 28.4 g 20.8 g 2.6 g	豆類 海藻
5金	主食 主菜 副菜 牛乳	ごはん こうや豆腐のたまごとじ きりぼしだいこんのあまずあえ	米 じゃがいも、三おんとう ごま、三おんとう	こうや豆腐、とりひき肉、たま ご しらすぼし 牛乳	たまねぎ、にんじん、さやいんげん きりぼしだいこん、きゅうり、にん じん	しょうゆ、酒、塩 しょうゆ、酢	652 kcal 25.5 g 16.8 g 1.5 g	魚介 きのこ
8月	主食 主菜 副菜 牛乳	セルフちゅうかどんぶり しゅうまい	米 上白とう、ごま油、かたくり粉	ぶた肉、いか、うずらたまご しゅうまい(ぶた肉・たまねぎ・ ねぎ・しょうが・にんにく・小麦 粉) 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	しょうゆ、酒、 塩、こしょう、チ キン スープ	627 kcal 26.6 g 17.0 g 1.3 g	豆類 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	からだの調子を整える 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
9 火	主食 主菜 副菜	県産パン かつおフライ ほうれんそうとコーンのソテー ふわふわスープ 牛乳	県産パン 米油 上白とう, 米油 じゃがいも, パン粉	かつおフライ (かつお・パン粉・小麦粉・米粉) しらすぼし ベーコン, たまご, エダムチーズ 牛乳	ほうれんそう, とうもろこし にんじん, たまねぎ, パセリ	しょうゆ チキンスープ, 塩, こしょう	614 kcal 29.3 g 22.3 g 2.6 g	豆類 海藻
10 水	主食 主菜 副菜	ごはん みそなっとう ごもくきんぴら 牛乳	米 三おんとう, ごま じゃがいも, こんにやく, 米油, ごま	なっとう, ぶたひき肉, 赤みそ 牛肉, はもてん (すけそうだら・えそ・はも・なたね油・でんぷん) 牛乳	ねぎ にんじん, ごぼう, さやいんげん	しょうゆ, 酒, みりん しょうゆ, 酒, とうがらし	625 kcal 23.0 g 16.2 g 1.2 g	卵 きのこ
11 木	主食 主菜 副菜	県産パン わかどりのハーブやき よくばりスープ ブルーベリーゼリー 牛乳	県産パン じゃがいも ブルーベリーゼリー (ブルーベリー果汁・さとう)	わかどりハーブやき (とり肉・オレガノ・バジル・塩・こしょう・しょうゆ・水あめ・みりん) ベーコン, いか, ベビーほたて 牛乳	たまねぎ, キャベツ, にんじん, しめじ, マッシュルーム	塩, こしょう, チキンスープ	637 kcal 31.9 g 22.0 g 2.7 g	豆類 種実
12 金	主食 主菜 副菜	ごはん マーボードーフ はるさめのあえもの 牛乳	米 三おんとう, ごま油, かたくり粉, 米油 米油, はるさめ	ぶたひき肉, 県産大豆豆腐, 赤みそ チキンハム 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 きゅうり, キャベツ	しょうゆ, 酒, 塩, トウバンジャン しょうゆ, 酢, からし	680 kcal 27.4 g 20.4 g 1.9 g	魚介 海藻
15 月	主食 主菜 副菜	ごはん 県産れんこだいのフライ ひじきのいために みそしる 牛乳	米 米油 米油, 三おんとう, じゃがいも	れんこだいのフライ (れんこだい・じゃがいも・米粉) ひじき, とり肉, 県産大豆, 油あげ 油あげ, わかめ, 県産大豆豆腐, 麦みそ 牛乳	にんじん, たまねぎ, ねぎ	しょうゆ	673 kcal 28.2 g 20.1 g 2.5 g	卵 きのこ
16 火	主食 主菜 副菜	県産パン だいずシチュー こまつなサラダ 牛乳	県産パン 米油, じゃがいも, ノンアレルギーシチュールウ オリーブ油, 三おんとう	とり肉, 県産大豆 まぐろ水に 牛乳	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう こまつな, きゅうり, キャベツ, レモン果汁	白ワイン, 塩, こしょう 塩, こしょう, 酢, しょうゆ	613 kcal 28.2 g 20.4 g 2.5 g	卵 海藻
17 水	主食 主菜 副菜	ごはん 県産たまごやき キャベツのうめかつおあえ とうふじる びわ 牛乳	米 三おんとう	たまごやき (たまご・上白とう・しょうゆ・塩) かつおぶし 県産大豆豆腐, 油あげ, わかめ 牛乳	キャベツ, きゅうり, ねりうめ にんじん, えのきたけ, ねぎ びわ	しょうゆ, みりん こんぶ, かつおぶし, 塩, しょうゆ	596 kcal 25.8 g 16.4 g 2.6 g	魚介 種実
18 木	主食 主菜 副菜	県産パン 県産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	県産パン 三おんとう ごま ごま油, かたくり粉	県産ハンバーグ (とり肉・ぶた肉・たまねぎ・でんぷん) たまご, きぬごし豆腐, ぶた肉, こんにやくかんてん 牛乳	キャベツ トマト, たまねぎ, しょうが, ほししいたけ	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	600 kcal 27.3 g 21.4 g 3.3 g	魚介 芋
19 金	主食 主菜 副菜	ごはん おやこに こまつなのいそあえ 山口県産みかんゼリー 牛乳	米 じゃがいも, 米油, 三おんとう ごま 県産みかんゼリー	とり肉, たまご, こうや豆腐, はもてん (すけそうだら・えそ・はも・なたね油・でんぷん) のり 牛乳	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, ねぎ こまつな, もやし	酒, しょうゆ しょうゆ, みりん	659 kcal 24.5 g 17.2 g 1.1 g	魚介 海藻
22 月	主食 主菜 副菜	ごはん さばのわふうカレーに ポイルキャベツ みそしる 牛乳	米 ふ	さばのわふうカレーに (さば・しょうゆ・さとう・カレー粉) 県産大豆豆腐, 油あげ, わかめ, 麦みそ, 牛乳	キャベツ たまねぎ, えのきたけ, ねぎ		672 kcal 26.1 g 22.3 g 2.6 g	肉 種実
23 火	主食 主菜 副菜	さらうどん だいずといりこのごまからめ イエローピーチ 牛乳	さらうどんめん 三おんとう, 米油, かたくり粉 米油, ごま	ぶた肉, いか, ベビーほたて ロースト大豆, かえりいりこ 牛乳	たまねぎ, にんじん, もやし, さやえんどう, たけのこ, キャベツ, きくらげ イエローピーチ	酒, しょうゆ, チキンスープ, 塩, こしょう, みりん	609 kcal 27.5 g 28.7 g 1.3 g	卵 海藻
24 水	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, 米油, 三おんとう, ごま 米油, 三おんとう, かたくり粉, ごま	とり肉 県産大豆豆腐, あじ, 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 かつおぶし, こんぶ, しょうゆ, 塩, しょうゆ	647 kcal 28.7 g 16.1 g 2.3 g	卵 小魚
25 木	主食 主菜 副菜	たてわりパン スーパー大麦いりわふうドライカレー わかめスープ 牛乳	県産パン スーパー大麦, 三おんとう, 米油 じゃがいも, ごま, ごま油	牛ひき肉, たまご, あおのり 牛乳	にんじん, たまねぎ, ねぎ, きくらげ にら, とうもろこし	カレー粉, 塩, しょうゆ, こしょう チキンスープ, 塩, こしょう, しょうゆ	628 kcal 26.4 g 23.5 g 3.2 g	豆類 小魚
26 金	主食 主菜 副菜	ごはん いわしのトマトに そくせきづけ じゃがいものそばろに 牛乳	米 じゃがいも, こんにやく, 米油, 三おんとう, かたくり粉	いわしのトマトに (いわし・トマト・さとう・たまねぎ・トマトケチャップ・レモン) くきわかめつくだに (くきわかめ・ごま・しょうゆ・さとう) とりひき肉, なまあげ 牛乳	きゅうり, キャベツ たまねぎ, にんじん, さやいんげん	しょうゆ, みりん	668 kcal 25.9 g 17.9 g 1.7 g	卵 きのこ
29 月	主食 主菜 副菜	ごはん チンジャオロース ビーフンごもくじる 牛乳	米 三おんとう ビーフン	牛肉, 赤みそ ぶた肉, うずらたまご 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 もやし, キャベツ, ねぎ, ほししいたけ	しょうゆ, 酒 しょうゆ, チキンスープ, 塩, こしょう	669 kcal 27.6 g 17.0 g 1.5 g	魚介 海藻
30 火	主食 主菜 副菜	フィッシュサンド (食パン・ホキフライ・ポイルキャベツ・トンカツソース) 豆腐スープ 牛乳	県産パン 米油 じゃがいも	ホキフライ (ホキ・パン粉・小麦粉・塩・こしょう) ぶた肉, 県産大豆豆腐 牛乳	キャベツ きくらげ, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ねぎ	塩 トンカツソース チキンスープ, 塩, こしょう, しょうゆ	622 kcal 28.0 g 21.4 g 2.6 g	卵 種実

