



6月 給食だより

令和3年6月
調布市立第一小学校

梅雨の季節となりました。じめじめとした蒸し暑い日が多くなってきます。蒸し暑い日が続くと食欲が衰えがちになり、体力も落ちてきます。夏バテへとつながらないように、食事内容やおやつのととり方、水分補給の仕方などに御注意ください。



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」としています。食育とは、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」ことです。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。御家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



<p>家族みんなで食卓を囲む</p>  <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p>  <p>買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。</p>
<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>  <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>	<p>体を動かす機会をつくる</p>  <p>おながかすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。</p>
<p>行事食や郷土料理を取り入れる</p>  <p>伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p>	<p>さまざまな味を経験させる</p>  <p>味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。</p>
<p>減塩を心がける</p>  <p>子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。</p>	<p>家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる</p>  <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p>

6月の献立紹介

6月11日(火) 入梅(にゅうばい)

「入梅」とは、暦のうえでの「梅雨入り」です。まだ天気予報がなかった時代では「梅雨入り」の目安とされていました。このころにとれる真いわしを「入梅いわし」と呼び、一番脂がのっておいしいと言われています。

6月18日(金) 食育の日献立

毎月19日「食育の日」です。そこで「まごわやさしい」の食材を使った献立を取り入れました。「まごわやさしい」とは、健康な食生活に役立つ「和の食材」の最初の文字をとったものです。すべてそろえるとバランスの良い食事になります。

- ま…豆類 (大豆・豆製品)
- ご…ごま
- わ…わかめ (海藻類)
- や…野菜
- さ…魚
- し…しいたけ (きのこ類)
- い…いも類

6月23日(水)

宮崎県の郷土料理

「冷汁」は冷たいみそ味のだし汁をごはんにかけて食べる夏のスタミナ料理です。食欲のない暑いときでも食べやすく、栄養補給もできる、昔の人の知恵が生かされた料理です。「飫肥天」は飫肥地方の料理で、魚のすり身を揚げたものです。

6月24日(木)・28日(月)

ブックメニュー

6月21日(月)から「春の読書旬間」が始まります。そこで本に出てくる料理を給食で再現します。今回は『ルルとララのしらたまデザート』という本の中から『抹茶しらたま』、『ぐりとぐらとすみれちゃん』から『かぼちゃコロッケ』を作ります。

6月のこんだて表



令和3年度 調布市立第一小学校

日	曜	献立名	牛乳	黄色の食品	赤の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				働く力になる	血や肉になる	体の調子を整える	
1	火	豚キムチチャーハン ジャンボ揚げ餃子 海藻サラダ 小玉すいか	○	こめ あぶらごま でんぶん ぎょうざのかわ さとう	ぶたにく だいず わかめ あかとさかのり	にんじん キムチ ねぎ にんにく しょうが キャベツ ニラ もやし きゅうり こだますいか	585kcal 21.5g
2	水	きなこのビスキュイパン かぶとキャベツのスープ煮 マカロニツナサラダ	○	ミルクパン マーガリ さとう こむぎこ じゃがいも 珈琲 エッグケア	きなこ ベーコン とりにく ツナ	にんじん たまねぎ かぶ かぶのは キャベツ みずな きゅうり パプリカ	594kcal 24.1g
3	木	トマトスープパゲッティ アスパラ入りグリーンサラダ ポテトとウィンナー粒マスタードあえ	○	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも	ベーコン とりにく ウィンナーソーセージ	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト パセリ アスパラガス キャベツ きゅうり	531kcal 16.5g
4	金	かてめし はたはたの磯辺揚げ 切干大根とひじきのサラダ メロン	○	こめ あぶら さとう こめこ	とりにく あぶらあげ はたはた ほしひじき あおのり	しいたけ まいたけ にんじん さやえんどう きりぼしだいこん きゅうり アンデスメロン	517kcal 18.8g
7	月	三色そばろごはん 塩豚肉じゃが 大豆とじゃこのカリカリ揚げ	○	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	ぶたにく だいず たまご あつあげ ちりめんじゃこ	しょうが さやえんどう たまねぎ にんじん しいたけ いんげん こんにやく	714kcal 30.1g
8	火	チキンライス 豆乳のキッシュ ごぼうのサラダ	○	こめ あぶら エッグケア さとう ごま	とりにく ウィンナーソーセージ とうにゅう たまご なまぐらム ピザチーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース あかピーマン ほうれんそう かぼちゃ ごぼう きゅうり	578kcal 20.0g
9	水	ひじきごはん 豆腐のまさご揚げ 白菜と油揚げの煮びたし 小玉すいか	○	こめ あぶら さとう でんぶん	ほしひじき あおのり ちくわ とりにく とうふ だいず あぶらあげ	にんじん こねぎ たまねぎ こまつな はくさい すいか	576kcal 22.2g
10	木	ソフトフランスパン 鮭のムニエル イタリアンサラダ 3種のきのこのスープ	○	ソフトフランスパン こむぎこ あぶら さとう	さけ ドライサラミ とりにく	レモン パセリ はくさい キャベツ にんじん きゅうり しいたけ しめじ えのきたけ こまつな たまねぎ	552kcal 25.3g
11	金	いわしの梅照り丼 大根のマヨしょうゆあえ かぼちゃ入り田舎汁	○	こめ でんぶん あぶら さとう	いわし ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん きゅうり ごぼう ねぎ かぼちゃ うめ	675kcal 28.5g
14	月	ナンのツナマヨカレー風味焼き コーンクリームシチュー マスカットゼリー	○	ナン エッグケア あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ツナ とりにく とうにゅう とうにゅうクリーム アガー	たまねぎ パセリ にんじん コーン マスカットジュース	612kcal 24.8g
15	火	中華おこわ 豆腐とかにのジャンボしゅうまい 大根の中華サラダ	○	こめ もちこめ あぶら さとう でんぶん しゅうまいのかわ	やきぶた とりにく とうふ かにフレーク わかめ	しいたけ にんじん たけのこ ねぎ こまつな たまねぎ だいこん きゅうり	552kcal 21.1g
16	水	鶏ごぼうピラフ ガレット ラタトゥイユ	○	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	とりにく たまご ピザチーズ ベーコン	にんじん ごぼう たまねぎ エリンギ パセリ にんにく ピーマン かぼちゃ なす ズッキーニ トマト パジル	519kcal 17.3g
17	木	長崎ちゃんぽん きびなご一夜干し 浦上そばろ さくらんぼ	○	チャンポンめん あぶら さとう	ぶたにく むきえび いか とうにゅう きびなご ぶたにく さつまあげ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ きくらげ キャベツ ねぎ もやし さくらんぼ こんにやく	541kcal 27.2g
18	金	ごはん 白身魚のごまみそ焼き 野菜の磯和え いもだんご汁	○	こめ さとう ごま じゃがいも でんぶん あぶら	ぎんだら のり とりにく あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ こねぎ	655kcal 26.2g
21	月	スタミナ丼 夏野菜と豆腐のマリネ 生パイン	○	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎ	ぶたにく とうふ	にんにく しょうが たけのこ にんじん キャベツ ニラ なす きゅうり トマト パイン	601kcal 18.8g
22	火	ごはん あじフライ じゃが芋のカレーきんぴら 具だくさん汁	○	こめ こむぎこ でんぶん パンこ さとう じゃがいも あぶら	あじ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん ねぎ ほうれんそう えのきたけ	642kcal 26.8g
23	水	冷汁 飢肥天 野菜のレモン酢あえ	○	こめ おおむぎ ごま やまいも さとう あぶら	あじ とうふ みそ とびうお	あさつき きゅうり おおば みょうが しょうが キャベツ にんじん レモン	559kcal 29.5g
24	木	ごはん かつおでんぶ いりどり ルルとららの抹茶白玉	○	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも しらたまこ	かつお とりにく あつあげ とうふ あずき	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ いんげん こんにやく	665kcal 25.4g
25	金	冷やしきつねうどん じゃがいものおやき ささみの甘みそあえ	○	うどん さとう じゃがいも でんぶん	あぶらあげ のり みそ	ねぎ こまつな キャベツ もやし ほうれんそう	537kcal 21.9g
28	月	フォカッチャ かぼちゃコロケ みそドレサラダ ほうれんそうの豆乳スープ	○	フォカッチャ あぶら こむぎこ でんぶん パンこ さとう こめこ	ぶたにく みそ ベーコン とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン にんじん しめじ ほうれんそう	663kcal 24.7g
29	火	ジャージャーめん トマトときゅうりのサラダ じゃが丸くん	○	ちゅうかめん あぶら でんぶん じゃがいも さとう スパイスドック	ぶたにく だいず とうにゅう	しょうが にんにく たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ トマト きゅうり	677kcal 20.2g
30	水	シーフードカレーライス 福神漬 オレンジゼリーとアロエのポンチ	○	こめ じゃがいも あぶら かんてん こむぎこ さとう	いか えび ほたて	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ オレンジジュース アロエ レモン	659kcal 21.8g

《市内産野菜》たまねぎ きゅうり トマト

《姉妹都市木島平 村産食材》えのき茸 ぶなしめじ グリーンアスパラガス ズッキーニ

食材の都合により献立が変更になる場合があります。御了承ください。