



6月給食だより

令和6年5月30日
調布市立石原小学校
校長 飯島 慶裕
栄養士 岩崎 可愛

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、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る「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「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

食育で育てたい「食べる力」

| | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| <p>1 心と身体の健康を維持できる</p> | <p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p> | <p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p> |
| <p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p> | <p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p> | <p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p> |

ライフステージ別に見る食育の取り組み

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>乳幼児期</p> <p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる</p> | <p>学童・思春期</p> <p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p> | <p>青年・成人期</p> <p>健全な食生活を実践し、次世代へ伝える</p> | <p>高齢期</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> |
|---|---|--|---|

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう



おなかGo! 牛乳を飲もう!



6月は牛乳月間です。毎日コツコツ牛乳を飲みましょう。

<今月の給食より>

- ・3日(月) 郷土料理「宮城県」
油麩を取り寄せておいしい「とよま丼」を作ります。枝豆をつぶして作るずんだあんも毎年リクエストが出るほど好評です!
- ・4日(火)~歯の衛生週間
6月4日の虫歯予防デーと歯の衛生週間に合わせて、今月は、よく噛んで食べてほしい「かみかみメニュー」を多く取り入れました。食べ物はよくかんで食べないと、せっかくの栄養もうまく体に取り込むことができません。普段からよくかんで食べる習慣をつけましょう!
- 右のマークがついた日が「かみかみメニュー」です
- ・12日(月)「入梅(にゅうばい)」
立春から数えて135日目、そろそろ梅雨に入るので雨に備える準備をしましょうという日です。実際の梅雨入りとは多少ズレますが、農作物を育てる上での目安になっています。その「入梅」にちなんで「梅」を使ったお茶漬けにします。小さく切ったパンを肉団子にまぶして揚げた「あじさい揚げ」との組み合わせで、季節を感じられる献立です。
- ・18日(火) 郷土料理「長野県」
アルファ米を活用して五平餅を手作りします。
- ・21日(金)「夏至(げし)」
春が終わって夏が始まる日で、一年で最も昼の時間が長い日です。食欲がなくなり体力も落ちやすい時期なので、暑さに負けず元気に過ごせるように「夏バテ防止メニュー」です。「梅てり丼」の梅干しやはちみつには疲労回復効果が、スープに入っている「冬瓜」には冷却効果があります。
- ・28日(金) 郷土料理「京都府」
京都では一年の折り返しとなる6月30日に、この先も無事に過ごせますようにという願いを込めて「水無月(みなづき)」という和菓子を食べる習わしがあります。今回は代わりに手作りの水ようかんに挑戦します。

調布市食育講演会のお知らせ
日時 6月29日(土)
午前10時から11時30分
会場 文化会館たづくり12階大会議場
講師 ビストロパパ代表 滝村雅晴氏
申込み:必要
詳細は、市報ちょうふ6月5日号をご覧ください。



詳細こんだて表 6月



令和6年5月30日 調布市立石原小学校

| 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|--|----|--|--|--|------------------------------|
| 3月 とよま井 笹かまぼこと 冬瓜のすまし汁 ずんだもち | ○ | たまご 笹かまぼこ, 油あげ えだまめ | 米, あぶら麩, 砂糖, てんぷん 白玉だんご, 砂糖 | 玉ねぎ とうがん, 大根, 小松菜, えのきたけ, ねぎ | 633 kcal 27.0 g 15.9 g |
| 4火 じゃこトースト かぼちゃのシチュー フレンチサラダ | ○ | じゃこ とり肉, 牛乳, 生クリーム | 食パン, ごま, ノンエッグマヨネーズ バター, 小麦粉 油, 砂糖 | コーン, 玉ねぎ 玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, グリンピース キャベツ, にんじん, きゅうり, みかん(缶) | 620 kcal 21.5 g 33.8 g |
| 5水 マーボー豆腐丼 春雨スープ 美生柑(みしょうかん) | ○ | ぶた肉, 大豆, 豆ふ, みそ ベーコン | 米, ごま油, てんぷん はるさめ, ごま油 | 生姜, にんにく, 干しいたけ, にんじん, たけのこ, ねぎ, グリンピース たけのこ, 干しいたけ, にんじん, 玉ねぎ, もやし, ねぎ, 小松菜 美生柑 | 578 kcal 24.7 g 17.8 g |
| 6木 カレーピラフ とり肉のマヨチーズ焼き ABCスープ | ○ | ぶた肉, ハム とり肉, みそ, チーズ ミックスビーンズ(インゲン豆3種・ヒヨコ豆), ベーコン | 米, 油 油, ノンエッグマヨネーズ マカロニ, 砂糖 | にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, コーン, グリンピース 玉ねぎ, 生姜 セロリー, にんじん, 玉ねぎ, コーン, トマト(缶) | 605 kcal 26.0 g 22.9 g |
| 7金 とほろもやしごはん ししゃものパリパリ揚げ わかめスープ | ○ | ぶた肉 ししゃも わかめ, 豆ふ | 米, 油, 砂糖, ごま てんぷん, 小麦粉, ぎょうざの皮, 油 ごま油, ごま | 豆もやし, にんじん, にんにく, 小松菜 大葉 にんじん, 玉ねぎ | 527 kcal 22.5 g 18.4 g |
| 10月 梅茶漬け 肉団子のあじさい揚げ 野菜のおひたし | ○ | のり とり肉, ぶた肉 おかか | アルファ米, ごま てんぷん, ごま油, サイコロパン | 梅干し, ゆかり 干しいたけ, 玉ねぎ, 生姜 小松菜, キャベツ, もやし, にんじん | 568 kcal 23.7 g 17.5 g |
| 11火 コーンライス ポークチャップ ビーフンスープ 冷凍みかん | ○ | ぶた肉 ベーコン, とり肉 | 米, 乳不使用マーガリン 油, 砂糖 ビーフン, ごま油 | コーン 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム 干しいたけ, にんじん, 玉ねぎ, もやし, ねぎ, 小松菜 冷凍みかん | 615 kcal 22.5 g 23.9 g |
| 12水 大豆入り梅ごはん 揚げだし豆腐の 夏野菜あんかけ もずくスープ | ○ | 大豆, 塩昆布 豆ふ, ぶた肉, えだまめ もずく, 豆ふ | 米, ごま 油, 砂糖, てんぷん | ねり梅 生姜, 玉ねぎ, たけのこ, にんじん, 干しいたけ, ズッキーニ, コーン, ビーマン にんじん, 大根, ねぎ | 562 kcal 22.7 g 20.0 g |
| 13木 セサミトースト ポークビーンズ コーンサラダ | ○ | ミックスビーンズ(インゲン豆3種・ヒヨコ豆), ぶた肉, 大豆 | 食パン, 乳不使用マーガリン, 砂糖, ごま 油, じゃがいも, 砂糖 サラダ油, 砂糖 | 玉ねぎ, にんじん, トマト缶 キャベツ, もやし, にんじん, コーン, 玉ねぎ | 615 kcal 24.7 g 27.4 g |
| 14金 ハムライス 白身魚のハーブ揚げ 野菜スープ | ○ | ハム ホキ ベーコン | 米, 乳不使用マーガリン 砂糖, てんぷん, 小麦粉, パン粉, 油 | 玉ねぎ, にんじん, グリンピース, コーン, マッシュルーム にんにく, 生姜 にんじん, 玉ねぎ, もやし | 544 kcal 23.1 g 16.6 g |
| 17月 五目ソース焼きそば 中華スープ キャラメルポテト | ○ | ぶた肉, 青のり わかめ, 豆ふ 生クリーム | 油, 中華めん ごま油, ごま さつまいも, 油, 砂糖 | にんじん, 玉ねぎ, もやし, キャベツ, 干しいたけ ねぎ, キャベツ, 干しいたけ, 小松菜, 生姜 | 602 kcal 23.6 g 23.2 g |
| 18火 五平餅 野沢菜と豚肉の炒めもの 豆腐とわかめのすまし汁 | ○ | みそ ぶた肉 豆ふ, わかめ | アルファ米, 砂糖, ごま 油, ごま油 | にんにく, 生姜, キャベツ, もやし, にんじん, 玉ねぎ, 野沢菜漬け, しいたけ, しめじ, 小松菜 えのきたけ, ねぎ | 587 kcal 25.2 g 20.4 g |
| 19水 手作りカレーパン とり肉と野菜のスープ煮 サイダーポンチ | ○ | ぶた肉, 大豆 ベーコン, とり肉, ひよこ豆, えだまめ | 強力粉, 砂糖, 乳不使用マーガリン, 油, 小麦粉, パン粉 | にんじん, 玉ねぎ にんにく, 生姜, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, 大根, キャベツ もも(缶), パイン(缶), みかん(缶), レモン | 696 kcal 25.5 g 23.8 g |
| 20木 わかめごはん 魚のピリ辛焼き 豚汁 | ○ | わかめ さば ぶた肉, 豆ふ, 油あげ, みそ | 米, ごま 砂糖 油, じゃがいも, こんにゃく | 米, ごま 砂糖 ごぼう, 大根, にんじん, ねぎ, 小松菜 | 590 kcal 28.7 g 20.5 g |
| 21金 いわしの梅てり井 青菜ともやしの海苔あえ 冬瓜のスープ | ○ | いわし おかか, のり とり肉, わかめ | 米, てんぷん, 油, はちみつ, 砂糖 てんぷん | 生姜, 梅肉 小松菜, もやし, にんじん とうがん, えのきたけ | 598 kcal 24.3 g 17.4 g |
| 24月 ごはん ふくさ卵 若布ともやしのごま炒め みだくさん味噌汁 | ○ | 豆ふ, たまご わかめ 油あげ, みそ | 米 油, 砂糖 ごま油, ごま 油, こんにゃく, じゃがいも | 米 ねぎ, にんじん, 干しいたけ にんにく, もやし ごぼう, 大根, にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, 小松菜 | 578 kcal 25.8 g 19.0 g |
| 25火 ターメリックライス 夏野菜カレー 海藻サラダ | ○ | ぶた肉, えだまめ 海そうミックス | 米, 乳不使用マーガリン 油, じゃがいも, 小麦粉, はちみつ, 乳不使用マーガリン ごま, 砂糖, サラダ油, ごま油 | パセリ にんにく, 生姜, 玉ねぎ, にんじん, コーン, かぼちゃ, なす, ズッキーニ, ビーマン, ママレード(いよかん・夏みかん・ゆず) にんじん, キャベツ, もやし, コーン, きゅうり | 706 kcal 21.4 g 26.0 g |
| 26水 もぐもぐカミナリごはん 和風ツナサラダ かみなり汁 | ○ | 大豆, えだまめ, じゃこ わかめ, ツナ 豆ふ, とり肉 | 米, てんぷん, さつまいも, 油, 砂糖, ごま ごま, 砂糖, ごま油 ごま油, てんぷん | れんこん にんじん, もやし, コーン, きゅうり 大根, にんじん, ねぎ, 小松菜 | 586 kcal 23.6 g 19.8 g |
| 27木 夏野菜とベーコンの トマトスパゲティ わかめサラダ スイートビーンズ | ○ | とり肉, ベーコン, ウィンナー わかめ 白いんげん煮豆, 牛乳, 生クリーム | スパゲッティ, オリーブ油 ごま, 砂糖, ごま油 さつまいも, バター, 油, ごま | にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト缶, なす, ズッキーニ にんじん, キャベツ, もやし, コーン, 玉ねぎ | 615 kcal 21.8 g 23.8 g |
| 28金 丹後のまつぶた寿司 南瓜となすの京風みそ汁 手作り水ようかん | ○ | さば, かまぼこ 油あげ, みそ かんてん, こしあん | 米, 砂糖, ごま油, ごま 砂糖 | かんぴょう, 干しいたけ, さやえんどう かぼちゃ, 玉ねぎ, なす, 水菜 | 559 kcal 25.8 g 12.7 g |

※食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

※調布の姉妹都市、長野県木島平村産の食材を毎月使用しています。今月はえのきたけ、しめじを中心に、18日の野沢菜漬けも使用予定です。

