



6月のきゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立新井小学校

今月から学校が再開しました。生活リズムを整えて元気に過ごしたいですね！

※材料の都合などにより、献立が変わることがありますのでご了承ください。

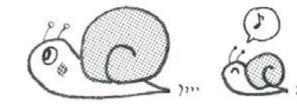
栄養価の月平均値 エネルギー650kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.4g 塩分 2.3g
 栄養価の基準値(中学年)エネルギー 650kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.6g 塩分 2.0g

| 曜日 | こんだて | からだをつくるもの | 熱や力になるもの | 体の調子をととのえるもの | 栄養価 |
|---|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|--|--|
| 22月 | わかめご飯おにぎり 牛乳 さつま汁 | わかめ しらすばし ぶたにく | こめ さつまいも こんにやく ごぼう | にんじん だいこん ごぼう ねぎ ごまつな | エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 2.7 g |
| おにぎりは、給食室でラップに包んで提供します。高学年はひとり2個、低学年は1個の予定です。 | | | | | |
| 23火 | ささみカツサンド 牛乳 ヨーグルト | とりにく | パン パンこ こむぎこ あぶら | キャベツ たまねぎ | エネルギー 615 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.5 g |
| ささみカツサンドは、給食室で袋に入れたものを提供します。 | | | | | |
| 24水 | ゆかりご飯おにぎり 牛乳 豚汁 アップルシャーベット | ぶたにく みそ あぶらあげ | こめ むぎ こんにやく | にんじん ごぼう だいこん ねぎ ごまつな りんご | エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 1.8 g |
| おにぎりは、22日月曜日と同じ形で提供予定です。 | | | | | |
| 25木 | ご飯 牛乳 家常豆腐 冷凍パイ | ぶたにく みそ | こめ あぶら さとう でんぶん | しょうが にんにく ねぎ たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ パイナップル | エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.1 g |
| 26金 | コッペパン 牛乳 ポークビーンズ チョコレートクリーム | だいたいぶたにく | パン あぶら じゃがいも さとう | にんにく にんじん たまねぎ トマト さやいんげん | エネルギー 639 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.3 g |
| 29月 | カレーライス 牛乳 オレンジゼリー | とりにく ぶたにく チーズ ヨーグルト いんげんまめ | こめ バター じゃがいも こむぎこ さとう | たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご オレンジ | エネルギー 609 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.1 g |
| 30火 | スパゲティミートソース 牛乳 キャベツベーコンスープ | ぶたにく ベーコン | スパゲティ あぶら さとう | にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム キャベツ ごまつな | エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.8 g |
| スパゲティは、袋に入った温かい麺を配ります。ミートソースと混ぜて食べて下さいね。 | | | | | |

☆約4か月ぶりに給食の再開となりました！！☆

お待たせしました！！
 2月28日から中止していた学校給食が、6月22日(月)から再開します。
 給食室では、いつ再開しても良いように、機械やガス、水道の点検、清掃をがんばっていました。
 当面は、新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、感染症予防対策をできる限り行った上で給食を提供します。
 具体的には、以下のような対策を取っています。

- ①教室で配膳をする際に盛り付けの作業が少なくなるよう、個包装の食品を献立に取り入れる。
- ②和え物、サラダの提供はとりやめ、十分に加熱した料理を提供する。
- ③教室での配膳作業が短時間で終わられるよう、品数を抑えた献立にする。
- ④限られた中で充実した内容になるよう、献立の工夫をする。
- ⑤配膳前、給食中、後片付け時の衛生管理対策をしっかり行う。



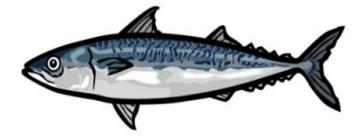
☆おうちで給食メニュー☆

今月の給食では、品数を少なくした献立となっていますので、どうしても魚や野菜が不足してしまいます。(ごめんなさい。)
 6月は、給食に本来必要な量の、約25分の1(4.4%)しか魚がとれていません。そこで、おうちでのおすすめ魚料理をご紹介します！

簡単に作ることができて、おいしいです。お財布にも優しいです。ぜひおうちで作ってみてくださいね。

☆簡単お魚料理 さばのカレー焼き☆

- 【材料】4人分
 生さば切り身 4枚
 たまねぎ 2分の1個
 にんにく 1かけ
 しょうが 1かけ
 しょうゆ 大さじ1と2分の1
 酒 小さじ1
 みりん 小さじ1
 カレー粉 小さじ1と2分の1
- 漬けだれ



【作り方】
 生さばに酒(分量外)を振っておく。たまねぎ、にんにく、しょうがはすりおろす。漬けだれの材料をあわせ、さばに漬け込む。
 15分ほど漬けたら、油を熱したフライパンまたは魚用グリルで両面を焼く。焦げやすいので注意すること。

魚が苦手な子どもにも、大人気のメニューです。調味料だけでは、味がからみにくいので、野菜のみじん切りをプラスすることで、さばに味がよくなじみ、おいしくなりますよ！

いろいろと限られた中ですが、子どもたちにとって、少しでも楽しい給食の時間になりたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします！！



栄養教諭 古賀

☆給食当番についてのお願い☆

安全に給食を提供するために、給食当番の健康チェックを毎日おこなっています。体調が良くない時には担任に申し出て、給食当番を交代してもらってください。給食当番が着る白衣は、いつもきれいにしておく必要があります。給食当番が終わった後は、白衣を家庭に持ち帰り、きれいに洗濯して翌週の給食当番に渡してください。また、ほつれやボタンがとれそうな時は、ご家庭での修理にご協力をお願いします。

給食当番になった人は、きれいに手を洗って、清潔なマスクをつけてください。もちろん、きれいなハンカチをおうちから持ってくることも、忘れないようにしましょう！



手はいつもきれいに♪

給食だより 6月

市川市立新井小学校

今月は、「歯と口の健康週間（6月4～10日）」がありました。食べたいものをおいしく食べるためには、歯と口の健康が大切です。また、よくかんで食べると、唾液がたくさん出て、食べ物で酸性に傾いた口の中を元の状態に戻し、食べかすを落とすので、むし歯予防につながります。

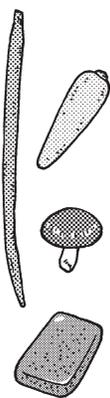
ゆっくりよくかんで食べましょう

食べ物を十分によくかんで、おいしさや心地よさを味わってからのみ込むと、食べ物は、より効率よく消化・吸収されます。よくかむことは、あごの骨や筋肉などの発達にも関係するので、さまざまな食品を食事に取り入れることが大切です。また、よくかむためには、回数を意識するほかにも、一口の量を少なくすると、食べ終わるまでの時間やかむ回数が増えたという研究もあります。



かみごたえのある食品

かむ力をつけるためには、やわらかい食品だけではなく、かみごたえのある食品も食べてみてはいかがでしょうか。



| | |
|---------|--|
| 食物繊維が多い | ・ごぼう・にんじん・セロリ・ほうれんそう・こんぶ・しいたけ・しめじなど |
| 筋繊維がかたい | ・牛肉・豚肉など |
| 水分が少ない | ・するめ・干しいも・ドライフルーツ(ぶどう、プルーンなど)・いわしの丸干し・フランスパンなど |
| 弾力があるもの | ・こんにやく・グミキャンディーなど |



よくかむと肥満予防になります

よくかむと、食べる量が少なくても満腹感が得られやすく、食べすぎが抑えられて結果的に肥満の予防につながります。これは、「かむ」というそしゃく運動により、脳にある満腹中枢が刺激されて食欲が抑えられるからです。また、よくかむことで消化作用が早まり、血糖の上昇やインスリンの上昇、食後の体温の上昇も早まることで満腹感につながります。肥満の予防には、何をどのくらい食べるかだけでなく、食べ方を見直すことも必要です。

6月は食育月間

学校教育活動全体で食育の推進を図っています。食に関する指導の目標は下記の通りです。

(知識・技能) 食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする

(思考力・判断力・表現力等) 食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う

(学びに向かう力・人間性等) 主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う

家庭でできる食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭でも発生する危険性があります。予防のポイントをチェックして、清潔な環境をととのえましょう。

| 食品購入 | 家庭での保存 | 下準備 |
|--|--|---|
| 生鮮食品は新鮮なものを購入し、肉汁や魚の水分が漏れないようにわけて包みましょう。 | 冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ、早めに使いましょう。 | 肉や魚を切った包丁やまな板で、そのまま生で食べる食品を切るのはやめましょう。 |
| 調理 | 食事 | 残った食品 |
| 加熱をする時は、中心部が75℃で1分以上が目安です。しっかり火を通しましょう。 | 食事の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔な食器や器具を使って食べましょう。 | 残った食品は小分けにして保存し、時間がたっているものは食べるのをやめましょう。 |

漢字クイズ

□に入る漢字は①～③のどれでしょうか。

雨

①梅 ②桃 ③梨

答え

答えは①の梅です。梅雨は、夏の前の長雨の季節のことです。露とも関係のある言葉です。梅雨と書くのは、梅の実が熟する季節に当たるからといわれています。