



給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
平成 25 年 6 月 1 日

だんだん日差しが夏らしくなってきました。それでも6月はジメジメ、雨の多くなる季節です。ばい菌も元気に活動するので、給食も含めた食事前には、石けんを使ってしっかり手あらいをしましょう。最後に手を拭くときは、きれいなハンカチを使いましょう。

歯が健康になる食生活を送ろう！

6月4日から10日までの一週間は『歯と口の健康週間』です。丈夫な歯は健康な体を作ります。何歳になっても自分の歯で食べものを味わえるよう、普段から歯に良い食べものを食べるようにしましょう。

歯に良い食べ物

◆歯を丈夫にするたんぱく質やカルシウムを多く含むもの



◆カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含むもの



◆歯を掃除してくれる食物繊維を含むもの



食育月間

毎年6月は食育月間です。「食育月間」は、国や地域の団体などが協力し国民へ食育を啓発する月間とされています。これを機会に、家庭や学校で、あらためて食育について見直してみたいかがでしょうか？

規則正しい食生活をしていますか？

いろいろな食べものを、チャレンジして食べていますか？



がっこうきゅうしょく
学校給食
こんだて

19日
(水)

ずいきの味噌汁

ずいきは里芋の茎です。歯を掃除する食物繊維が多い野菜です！



- 【材料(4人分)】
- 油揚げ..... 1/4枚
 - 人参..... 1/5本
 - 豆腐..... 1/4丁
 - えのきたけ... 1/5株
 - ずいき..... 1本
 - 酢..... 小さじ1
 - 玉ねぎ..... 1/4個
 - 青ねぎ..... 1本
 - だし..... 3カップ
 - 赤味噌..... 大さじ2
 - 白味噌..... 大さじ1

ずいきの下準備

- 鍋に入る長さに切る
- 湯を沸かして酢を入れて、ずいきを入れて茹でる
- 水にさらしてアクを抜く
- 皮をむく

- 【作り方】
- 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、5mm幅に切る。人参は3mmぐらいのいちよう切り、豆腐は1cm角に、えのきたけは1/2の長さに切ってほぐす。下準備したずいきは1~2cm長さに、玉ねぎ・青ねぎは5mm幅に切る。
 - 鍋にだしを入れ、火にかける。沸騰したら油揚げ・人参を加え、火が通ったら豆腐・えのきたけ・ずいき・玉ねぎを加える。
 - 味噌を溶き入れ、青ねぎをちらす。

献立表の食品の数量の単位はgで、3・4年生の量を示しています。

1・2年生	3・4年生	5・6年生
0.85倍	1倍	1.15倍

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	
	kcal	g	%	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	
小学生	学校給食摂取基準 ※1	640	24 (範囲18~32)	25~30 ※3	2.5未満	350	3	170	0.4	0.4	20	5.0
	平均値 ※2	640	23.6	30.0%	2.66	310	2.3	227	0.31	0.52	23	3.6

※1 1人1回当たり ※2 1ヶ月の平均値 ※3 摂取エネルギー全体の25%~30%