

月			火			水			木			金			
1	617	20.4	2	594	23.4	3	633	24.1	4	602	23.0	5	686	25.2	
ぎゅうにゅう	赤	なすのみそしる	ぎゅうにゅう	赤	にくじゃが	ぎゅうにゅう	赤	かんとくに	ぎゅうにゅう	赤	ミネストローネ	こめココレーライス	ぎゅうにゅう	赤	
8	621	24.4	9	600	20.7	10	598	25.5	11	635	25.0	12	593	23.8	
ぎゅうにゅう	赤	とうがんじる	ちゅうかどんぶり	赤	ぎゅうにゅう	赤	とりすき	ぎゅうにゅう	赤	ミートスパゲティ	ぎゅうにゅう	赤	ごもくスープ	赤	
15	616	25.2	16	603	21.7	17	637	24.1	18	579	23.8	19	592	26.2	
ぎゅうにゅう	赤	ぶたじる	ぎゅうにゅう	赤	わかめスープ	ぎゅうにゅう	赤	コーンのごもくいため	ぎゅうにゅう	赤	ミルクファンテー	ぎゅうにゅう	赤	ずいきのすましじる	赤
22	632	22.2	23	591	26.8	24	625	21.3	25	603	24.2	26	619	29.2	
のむヨーグルト	赤	カレースープ	ぎゅうにゅう	赤	にくどうふ	ぎゅうにゅう	赤	あげそばのあんかけ	ぎゅうにゅう	赤	こめコマカロニスープ	ぎゅうにゅう	赤	じゃがいものそばろに	赤
29	622	25.6	30	656	18.8										
ぎゅうにゅう	赤	クラムチャウダー	ぎゅうにゅう	赤	だんごじる										

6月の
松原育ちの
野菜は

キャベツ 4日(木)
きゅうり 4日(木)
あおねぎ 1日(月)

5日(金)
23日(火)
9日(火)

11日(木)
29日(月)
16日(火)

19日(金)
23日(火)
30日(火)

えいようさんしよく
栄養三色

あか 赤...からだをつくる
(たんぱく質・無機質)

みどり 緑...からだの調子をととのえる
(ビタミン)

き 黄...熱や力のもとになる
(炭水化物・脂肪)

穀類・いも・さとう・あぶら



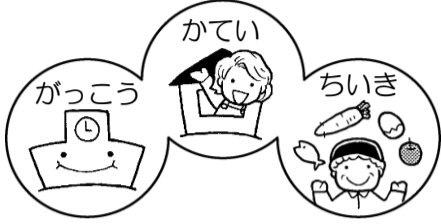
給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
平成 27 年 6 月 1 日

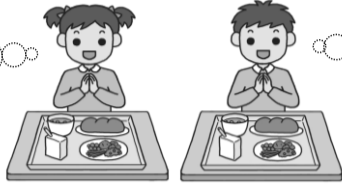
気温が上がり、日差しがずいぶんと強くなってきました。
6月は雨が多くなり、暑さでジメジメする季節です。この時期は、バイ菌が元気に動きだします。日ごろから食事や水分をとる前には、うがいと手洗いを心がけるようにしましょう。

毎年6月は「食育月間」

毎年6月は、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
していますか？



「いただきます」「ごちそうさま」
あいさつができていますか？

<日本の暦と食文化>

梅雨入りのころ、梅の実がうす黄色く色づいてきます。つまり「梅雨」は、梅の実が熟すころの雨という意味で「つゆ」や「ばいう」と読みます。

梅の実



「梅干し」は梅の実から作るよ！

6月4日から10日は

「歯と口の健康週間」です。



やわらかい食べものばかり食べたり、よくかまないで飲み物で流しこむような食べ方をしていると、あごの成長や歯ならびに影響が出てきてしまうことがあります。給食の時間にひと口で何回かんでいるか数えてみましょう。



目標は
ひと口30回だよ！

よくかんで食べよう「かむことの4つのいいこと」

消化を助ける	むし歯予防になる
よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液(消化を助ける成分がある)とよくまざって胃に送られます。	だ液は、食べかすを取るなど口の中のそうじをしてくれます。よくかむことで、だ液が多く出ます。
ひまん予防になる	脳のはたらきがよくなる
よくかむと、脳が刺激されておなかがいっぱいと感じるため、食べすぎを防ぐことができます。	よくかむと、あごの筋肉が動き、顔のまわりの血管などが刺激され、脳のはたらきを活発にします。

★19日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べましょう。

学校給食 こんだて コーナー

4日
(木)

ミネストローネ

【材料(4人分)】

- ◆ベーコン.....3枚
- ◆オリーブ油.....大さじ2
- ◆にんにく.....1片
- ◆玉ねぎ.....1個
- ◆人参.....1/2本
- ◆キャベツ.....10枚
- ◆鶏がらスープ(ブイヨン).....3カップ
- ◆赤ワイン.....大さじ1
- ◆ホールトマト.....1缶(400g)
- ◆トマトピューレ.....大さじ2~3
(又は、トマトケチャップ)

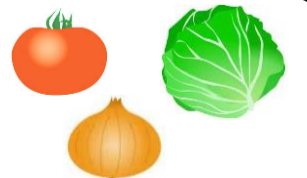
- ★塩.....少々
- ★こしょう.....少々
- ★パセリ.....適量
(なくても可)

◆はお好みで。
いれなくてもOK。

【作り方】

- ① ベーコンは1cm幅に切る。野菜は1cm角の大きさに切る。パセリはみじん切りにする。
- ② にんにくをオリーブ油でこげないように炒め、ベーコンと切った野菜を加える。
- ③ 野菜に火が通ったら、ホールトマト、トマトピューレとスープ、赤ワインを加えて野菜全体が浸かるようにして、煮込んでいく。
- ④ 沸騰後はアクをとり除き、15分ほど煮込む。
- ⑤ ★で味をととのえ、仕上げにパセリを散らす。

ミネストローネ (Minesutorne) は、
イタリア語で「具沢山のスープ」という意味です。



◆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	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	616	23.8	27.9%	2.58	318	2.9	233	0.33	0.49	23

※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%