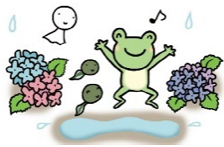


6月給食だよ!



2025. 6. 13 No.3
文責:乾

「アスパラガスって、こんなにおいしかったんだ!」

4年生のある子が、給食でアスパラガスのおいしさに気付いてくれました。遠足前日の日に、給食指導で訪問した際、「疲れをとってくれる野菜だから、遠足にそなえられるよ」と話すと、ちょっと苦手そうにしていた子もサラダの中ならしっかり食べてくれて、その後「家でもアスパラを食べてみたよ!」という嬉しい声まで届きました。給食の時間は、ただ食べるだけではなく、食材のことを知ったり、自分の食生活について考えたりする大事な時間でもあります。

6月は食育ハイシーズン! いろんな視点で”食”を考えてみましょう。

「食育月間」!

6月は「食育月間」です。食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。学校ではおもに下の6つの観点から食育を進めています。

食事の重要性



食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。

心身の健康



望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。

食品を選択する力



正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。

感謝の心



食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。

社会性



協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。

食文化



地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。

梅雨時期で食欲が落ち込みやすい季節です。そんな時期だからこそ、食を楽しむ工夫を、給食で届けられたらと思います。身の回りの「食」にもぜひ、興味をもってください。



～その他の、6月の食に関連する行事～

6月4日から6月10日までは、「歯と口の健康週間」です!



よくかむ おやつは時間をきめて 食べたらはみがき

むし歯を防ごう!

6月は、環境月間

地球を大切にすることに、できることを考えよう



私たちの地球はさまざまな環境問題を抱えています。限りある資源を大切にするために、できることを考えて行動していきましょう。身近で取り組みやすいのが「食品ロス」を減らすことです。給食を残さず食べることでも食品ロスを減らすことにつながります。学校や家庭など、自分ができることを探してみましょう。



6月の給食目標

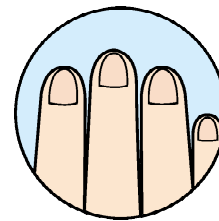
衛生に気をつけて食事をしよう



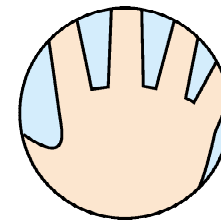
これからの時季は、とくに食中毒の予防が大切です。食事の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。

洗い残しやすい4つのポイント

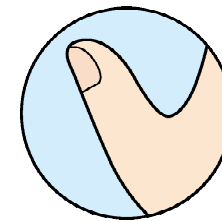
ゆびさき 指先



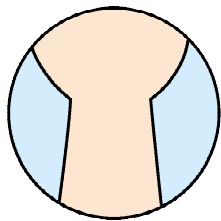
ゆび ゆび あいだ 指と指の間



おやゆび 親指



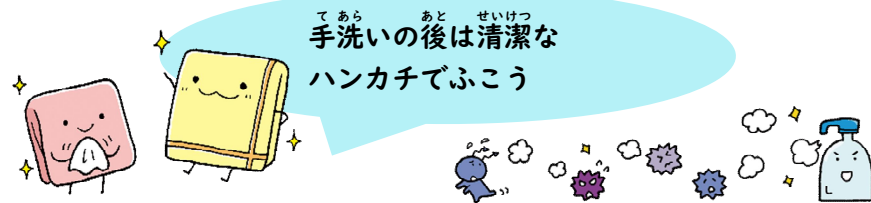
てくび 手首



★洗い残しやすい箇所に気を付けて、石けんでしっかり手を洗いましょう



手洗いの後は清潔なハンカチでふこう



きゅうしよく
～給食によせて～

ちゅうがくせい
中学生からのひとこと返信がありましたので、紹介します。

まいにち きゅうしよく がっこう たの
「毎日おいしい給食が、学校の楽しみになっています。ありがとうございます」

ちゅうがっこう いっしょくぶん ひ で と しんばい あ もの
中学校にあがって、一食分1000kcalになる日も出てきたのですが、摂りすぎではないか心配です。揚げ物の
こんだて けっこうで えら とき なや い がい しつ しつ へいきんりよう し
献立も結構出てくるし、選ぶ時に悩んでいます。カロリー以外にも、タンパク質や脂質などの平均量が知りたい
です」

ちゅうがくせい きじゅんえいようか ぶかつどう せいちょうき しょうがっこう えいようか ふ した がっこうきゅうしよく
→中学生の基準栄養価では、部活動や成長期のこともあり、小学校より栄養価が増えています。下に学校給食
じっしきじゅん の さんこう
実施基準を載せているので参考にしてみてください。

区分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	マグネシウム
	(kcal)	(g)	(%)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(gRE)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
6～7歳	530	13～20%	20～30%	290	2	4以上	1.5未満	160	0.3	0.4	20	40
8～9歳	650			350	3	4.5以上	2未満	200	0.4	0.4	25	50
10～11歳	780			360	3.5	5以上	2未満	240	0.5	0.5	30	70
12～14歳	830			450	4.5	7以上	2.5未満	300	0.6	0.6	35	120

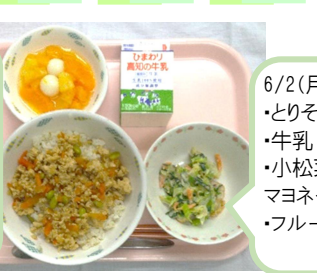
きじゅんえいようりよう ぜんこくてき へいきんち しめ こ こ けんこうおよ せいかかつどう じつたいなら ちいさ
基準栄養量はあくまで全国的な平均値を示したもので、個々の健康及び生活活動の実態並びに地域の
じつじよう じゅうぶんはいりよ くらしおちょうがっこうきゅうしよく こんだてさくせい かくがっきゅう じようきよう こ じん しんちょうたいじゅう
実情に十分配慮するため、黒潮町学校給食センターの献立作成では、各学級の状況（個人の身長体重）か
すいてい ひつようりよう けいさん ひ び きゅうしよく ようす じっさい た りよう さんこう ていきようりよう き
ら推定エネルギー必要量を計算し、また日々の給食の様子（実際の食べる量）などを参考にして提供量を決
めています。

まいにちいろいろ きゅうしよく えいようか えら りょうり しょうざい か つきたんい えいようか
毎日色々な給食がでますね。栄養価は、選ぶ料理や食材で変わるので、月単位で栄養価をみていただけれ
ばと思います。7月からは、エネルギー量だけでなく、タンパク質や脂質の分量も掲載するようにするので見てみ
てください。これからもおいしい給食が出せるように、そして日々の食事のお手本になるような給食づくりを目指
していきます。また、気になったことや知りたいことがあったらコメントしてくれたらうれしいです。

きゅうしよくしょうかい
～給食紹介コーナー～ こんな給食が登場しました！



5/29(木)
・ごはん
・牛乳
・アジのフライ
・大豆とこんにゃくのサラダ
・キャベツのみそ汁



6/2(月)
・とりそぼろ丼
・牛乳
・小松菜と竹輪のマヨネーズ和え
・フルーツ白玉



6/3(火)
・ごはん
・牛乳
・豚肉のしょうが焼き
・大根ツナサラダ



6/4(水)
・コッペパン
・牛乳
・チリコンカン
・ドレッシングサラダ
・あじさいゼリー



6/5(木)
・玄米ごはん
・牛乳
・シイラのゆず味
・おかか和え
・五目きんぴら



6/6(金)
・ごはん
・牛乳
・鶏肉の梅肉焼き
・おじゃこのサラダ
・すまし汁

きゅうしよく しょうかい ずいじ ぼ しゅう
★給食レシピを紹介★リクエストも随時募集しています！

こまつな ちくわのマヨネーズ和え (R6朝ごはんコンテストメニュー おかず部門入賞レシピ)

【材料】(4人分:作りやすい分量)



小松菜は、成長期におすすめしたい食材です。マヨネーズや竹輪と和えると苦手な人でも食べやすいです。

竹輪	60g(2本)
キャベツ	150g(1/6玉)
小松菜	100g(2株)
人参	40g(1/4本)
すりごま	6g(小さじ2)
かつお節	5g(小袋1ヶ)
マヨネーズ	24g(大さじ2)
酢	2g(小さじ1/2)
薄口しょうゆ	5g(小さじ1)

【作り方】

- キャベツは1cmのせん切り、にんじんはほそぎ、小松菜は1cm幅くらいに切る。
- さっと湯がき、冷水にとって冷やした後、みずけ水気をよくしぼる。
- 竹輪は5mm幅程度に切る
- しぼった野菜、竹輪を合わせ、かつお節、すりごま、調味料を加えて、全体をよく和える。

シイラのゆずあじ(新メニューです！)

【材料】(5人分)



ゆず風味なので蒸し暑くなったりときにも食べやすいです！

シイラ	60gの切り身が5枚
料理酒	10g(小さじ2)
塩	1g(少々)
片栗粉	27g(大さじ3強)
小麦粉	9g(大さじ1)
揚げ油	適量
さとう	18g(大さじ2)
薄口しょうゆ	22g(大さじ1と1/2)
ゆの酢	15g(大さじ1)
みず	10g(小さじ2)

【作り方】

- シイラに料理酒と塩で下味をつける。20分程度置いたら、余分な水分はのける。
- 片栗粉と小麦粉を合わせ、①のシイラに衣をつけ、揚げ油でこんがり揚げる。(180℃で5分程度)
- Aのタレの調味料をさっと沸かす。
- 揚げたシイラに③のタレをからめてできあがり。

とあさせ
問い合わせ先

- くろしおちょうりつおおがたがっこうきゅうしよく (TEL 31-3201) 担当：中川 畦地
くろしおちょうりつ さ がっこうきゅうしよく (TEL 55-2166) 担当：松本 乾
～お気軽にお問い合わせください～

へんしん
ひとこと返信

きゅうしよく かん きもん しつもん かんそう きがる よ
給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。
がっこう ねん なまえ
学校 年 名前

