

6月 食育だより



令和3年6月号
佐久市学校給食北部センター

6月は「食育月間」です。食べることは生きるために欠かせないものであり、健康で心豊かな生活を送るうえでも大切なものです。お家で過ごす時間が増えたこの機会に、家庭でできる食育について考えていただけたらと思います。

6月は食育月間です! 第4次食育推進基本計画が発表されました



このほど国の「第4次食育推進基本計画」が発表され、生涯を通して心身の健康を支える「食を営む力」の育成と、自然に健康になれる「食環境づくり」の推進が提唱されています。

いくたく 食卓をみんなで囲んで心を豊かに!



豊かな心と体を育む食育に関心を持ち、食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう。

けんこうてき 健康的な食生活を実践しよう!



毎日、朝ごはんをしっかりと食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

しょく とお 食を通した環境の「環」を大切に!



食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食糧生産と消費を考えましょう。

しょく とお 食を通し、人の「輪」を広げよう!



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

でんとうてき 伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう!



風土を生かし、先人が育てきた伝統的な地域の食文化を未来に受けついでいきましょう。

じざん 自ら判断し、選ぶ力をつけよう!



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。

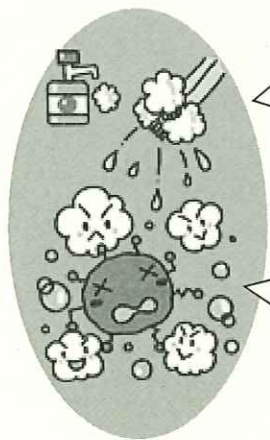
衛生的な食事のための3つのポイント

6月になると気温と湿度が高くなる日が増え、細菌が活発に動き始めます。3つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。また、引き続き新型コロナウイルス感染拡大予防対策もしっかり行っていきましょう。

① つけない



・料理をするときや食べる前には手を石けんで洗い、清潔に洗う。

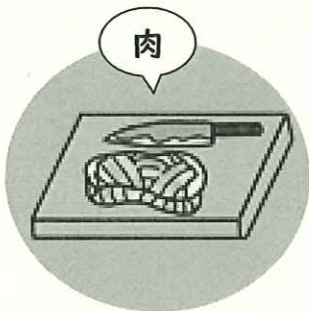


手を洗ったあとは、清潔なタオルやハンカチでふきとりましょう。

生の肉や魚、卵などをさわったときは、とくに念入りに洗いましょう！

*まな板、包丁は肉用と野菜用と使い分けましょう。肉を切る時は、きれいに洗った牛乳パックを広げて使う（1回ごとに使い切り）にするのもいいですね。

肉



野菜



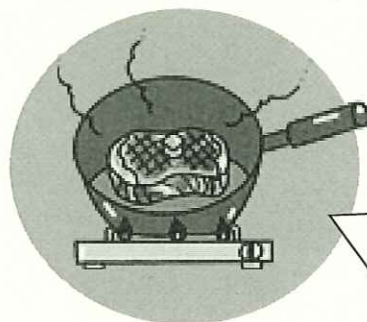
③ やっつける



・生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。

(とくに肉の生焼けには注意が必要です。)

※給食では、原則として、すべての食品を加熱します。(中心部の温度が75℃以上で1分以上。ノロウイルス汚染のおそれがある場合は、85~90℃で90秒以上加熱します。)

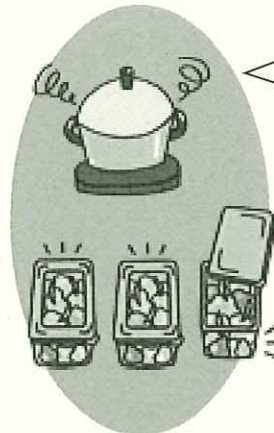


火が通りにくいものは、中まできちんと火が通ったか、目で見て確認しましょう。
※外はこんがり焼けていても中まで火が通っていないことがあります！

② ふやさない



・料理を室温のまま長時間放置しない。



生温かい温度(35℃前後)は、細菌が増えやすい危険な温度です。

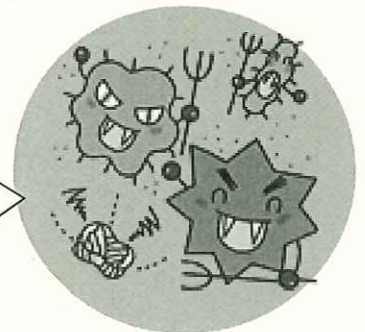
保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。
1食分にしておくことさらに衛生的です。

※給食では調理後2時間以内に食べるようにしています。

*調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、すばやく乾燥させましょう。

※給食では、食器はきれいに洗った後、さらに「消毒保管庫」で乾燥・消毒しています。

細菌は温かくて、よごれていて、じめじめしていて、さらに食べ物の栄養があるところが大好きです。





予定献立表

今月の給食目標

「骨や歯を丈夫にしよう」



令和3年6月1日
佐久市学校給食北部センター

| 日 | 曜 | 献立名 | | 牛乳 | 赤の仲間 血や筋肉になる | | | みどりの仲間 体の調子を整える | | | 黄の仲間 熱や力の元になる | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小学校 中学校 | 一口メモ |
|----|---|-------------|---|----|---------------------------------|------------------|---------------|--------------------------------|-------------------------------------|---------------|------------------|-----|---|---|
| | | 主食 | おかず | | (1群) 魚 肉 卵 豆腐 | (2群) 牛乳 小魚 海藻 | (3群) 緑黄色野菜 | (4群) その他の野菜 果物 | (5群) 穀類 芋 砂糖 | (6群) 油脂類 | | | | |
| 1 | 火 | コッペパン | チキンステーキ玉ねぎソース ごぼうサラダ ワンタンスープ | 〇 | どりにく ちりめんじゃこ | にんじん | 玉ねぎ | きゅうり,ごぼう | 玉ねぎ | 砂糖 | ひまわり油 | 603 | 721 | オープンで焼いたどりにく に、玉ねぎと砂糖などの調 味料で作ったソースをかけて いただきます。 |
| 2 | 水 | ごはん | ぶたにくの具 豚骨サラダ あぶらあげのみそ汁 くだもの(みしよかん) | 〇 | ぶたにく | | | | 玉ねぎ,長ねぎ | 砂糖 | ひまわり油 | 699 | 838 | カルシウム豊富なチーズ、 ひじきを使ったサラダを作り ます。しっかり食べて骨や歯 を丈夫にしましょう。 |
| 3 | 木 | コッペパン | 魚のハーブ焼き ツナと海そうのサラダ きのこのクリームスープ | 〇 | ホキ ツナフレーク | にんじん | にんじん | キャベツ,きゅうり | キャベツ,きゅうり | 砂糖 | オリーブ油 | 639 | 764 | |
| 4 | 金 | ごはん | かみかみチリソースあえ 春雨サラダ 中華風根菜スープ | 〇 | いか,大豆,いりたまご ササミフレーク | にんじん | にんじん | キャベツ,きゅうり | キャベツ,きゅうり | 砂糖 | ひまわり油 | 697 | 843 | かみかみえのある、いか・大豆・ れんこん・ごぼうなどの食材を 使った献立です。食材の味を感じ ながらいただきます。 |
| 7 | 月 | ごはん | さばの梅煮 ほうれん草のゴマきなことあえ けんちん汁 | 〇 | さば きなこ どうぶ | | ほうれん草,にんじん | しょうが,梅干し 白菜 | しょうが,梅干し ごぼう,だいこん,長ねぎ | 砂糖 ごま | ごま油 | 687 | 830 | ☆佐久市 学校給食応援団☆ 平成28年7月に発足しまし た。『子どもたちに佐久のお いしくて安心・安全な農産物 を食べさせたい』という願い のもと、地域の方々に支えら れ、よりよい給食づくりを目指 します。 |
| 8 | 火 | キャロット パン | どりにくのパン粉焼き 海そうサラダ 春雨スープ(うずらたまご入り) | 〇 | どりにく | | | キャベツ,きゅうり | キャベツ,きゅうり | 砂糖 | オリーブ油 | 662 | 796 | |
| 9 | 水 | ごはん | 焼き魚(さわらのしおこうじづけ) 切干大根のはりはりづけ 根菜のみそ汁 くだもの(メロン) | 〇 | さわら(しおこうじづけ) | にんじん | にんじん | きゅうり,切干大根 | ごぼう,だいこん,長ねぎ | 砂糖 | ごま油 | 666 | 805 | 今月の佐久市産食材 |
| 10 | 木 | コッペパン | あげささみのレモンあえ ツナサラダ チンゲンサイのスープ | 〇 | どりにく ツナフレーク ベーコン | にんじん | にんじん | レモン(果汁) きゅうり,キャベツ | 玉ねぎ,コーン | てんぷん,砂糖 砂糖 | 揚げ油 | 658 | 805 | きゅうり チンゲンサイ 佐久市産の野菜を 味わいましょう! |
| 11 | 金 | ごはん | ヒビンパの具 大根とささみの中華サラダ 白菜とあさりのスープ | 〇 | ぶたにく,みそ,いりたまご ササミフレーク あさり | にんじん | にんじん | ぜんまい,もやし,えだまめ きゅうり,だいこん,コーン | 砂糖 | 砂糖 | ひまわり油,ごま油 | 621 | 759 | |
| 14 | 月 | ごはん | さけのピリッと焼き 白菜とツナのおひたし 豚汁 | 〇 | さけ ツナフレーク | チンゲン菜,にんじん | にんじん | 白菜 | ごぼう,だいこん,長ねぎ | 砂糖 | ごま油 | 605 | 759 | 中学校 お休み |
| 15 | 火 | 菓粉パン | タンダーリーチキン 大根とじゃこのサラダ ミネストローネ | 〇 | どりにく | ヨーグルト | にんじん | キャベツ,だいこん | 玉ねぎ,キャベツ | 砂糖 | ごま油 | 684 | 839 | 佐久市産のお米から作った米 粉パンです。モチモチとした 食感とお米の甘みを味わいな がらいただきます。 |
| 16 | 水 | ごはん | いわしのかば焼き わかめサラダ どうぶのみそ汁 くだもの(みしよかん) | 〇 | いわし | ツナフレーク | カットわかめ | キャベツ,きゅうり | 玉ねぎ,えのきたけ みしよかん | 砂糖 | 揚げ油 | 646 | 838 | いわしのかば焼きは旬の魚 「いわし」を油であげて、しよ うゆや砂糖で作ったタレを かけていただきます。 |
| 17 | 木 | コッペパン | パンネミートソース ひじきのレモンマリネ 切干大根のスープ | 〇 | ぶたにく,レバー | チーズ | トマト(缶) | 玉ねぎ | キャベツ,きゅうり,レモン(果汁) 切干大根,玉ねぎ,ぶなしめじ | 砂糖 | オリーブ油 | 604 | 736 | |
| 18 | 金 | ごはん | とりにくあげ 旨酢づけ ごおりどうぶのゴママヨネーズ 信州レタスの春雨スープ | 〇 | どりにく | にんじん,ピーマン | にんじん | 玉ねぎ,セロリ | だいこん,きゅうり,コーン ぶなしめじ,レタス,長ねぎ | てんぷん,砂糖 砂糖 | 揚げ油,ごま油 | 677 | 819 | びんびんキラリ食① |
| 21 | 月 | ごはん | チンジャオロースー 小松菜とチーズのおひたし 厚あげのみそ汁 | 〇 | ぶたにく | にんじん,ピーマン | 小松菜,にんじん | 長ねぎ,たけのこ | キャベツ | 砂糖,てんぷん | ごま油 | 610 | 748 | 佐久市の長寿食から生 まれた「びんびんキラ リ食」は、うす味野菜 をたくさん使ったメ ニューです。みなさん がこれらも健康でキ ラキラ輝くように願 いを込めて作ります。 |
| 22 | 火 | 丸パン | ハンバーグのベネチアソース しゃきしゃきポテトサラダ どりにくチンゲンサイのスープ | 〇 | ハンバーグ | | | 玉ねぎ,りんご,レモン(果汁) | きゅうり | 砂糖 | ひまわり油 | 662 | 857 | |
| 23 | 水 | ごはん | ししゃものなんばんづけ(1人2個) 切干大根のサラダ 大根のそぼろ汁 さくらんぼ(1人2個) | 〇 | ししゃも | ササミフレーク | にんじん | 長ねぎ | 切干大根,きゅうり | 砂糖 | 揚げ油 | 617 | 753 | 旬の食材 「さくらんぼ」 甘酸っぱい旬の味です! |
| 24 | 木 | コッペパン | ごままヨチチン ビーフンサラダ ABCバスタースープ | 〇 | どりにく,みそ | ササミフレーク | にんじん | 玉ねぎ | キャベツ,きゅうり | 砂糖 | マヨネーズ,ごま | 638 | 773 | 牛乳は成長に欠かせない カルシウムが豊富です。 |
| 25 | 金 | ごはん | フライビーナス 福神づけあえ ポークカレー | 〇 | 青ばつ豆,大豆 | 青のり | にんじん | だいこん,きゅうり,福神づけ | 玉ねぎ,りんご | てんぷん,砂糖 | 揚げ油 | 690 | 850 | 毎日 牛乳を 飲もう! |
| 28 | 月 | ごはん | あじの香味焼き もやしのピリカラあえ なめこ汁 | 〇 | あじ | ハム | にんじん | 長ねぎ | キャベツ,もやし,きゅうり | 砂糖 | ごま | 556 | 688 | 中学校 お休み |
| 29 | 火 | コッペパン | オムレツのミートソースかけ 糸落天とささみの中華サラダ ポトフ | 〇 | オムレツ,ぶたにく | ササミフレーク | にんじん | 玉ねぎ | キャベツ,きゅうり | 砂糖 | ごま油 | 608 | 740 | オムレツにぶたにく、にん じん、玉ねぎ、ピーマンを 使った北部センター特製 ミートソースをかけていた だきます。 |
| 30 | 水 | ごはん | スタミナ焼きにく みそドレサラダ 焼きふのすまし汁 | 〇 | ぶたにく | みそ | にんじん,小松菜 | 白菜キムチ,玉ねぎ | キャベツ,きゅうり | てんぷん 砂糖 | ひまわり油,ごま油 | 603 | 731 | キムチの入った焼きにくを 作ります。ごはんと一緒に に、よくかんでいただきま しょう。 |

★献立の材料を3つの食品群に分けて表示しています。バランスのよい食事をとるためには3つの食品群(赤・みどり・黄)そろえることが大切です。

| | エネルギーkcal | たんぱく質g | 脂質% | カルシウムmg | 鉄分mg | ビタミンAμgRE | ビタミンB1mg | ビタミンB2mg | ビタミンCmg | 食物セージ | 食塩相当量g |
|----------|-----------|--------|--------|---------|------|-----------|----------|----------|---------|-------|--------|
| 小学校基準値 | 650 | 24 | 20~30% | 350 | 3 | 200 | 0.4 | 0.4 | 25 | 4.5 | 2.0未満 |
| 6月小学校平均値 | 645 | 28.4 | 27% | 343 | 2.2 | 251 | 0.74 | 0.74 | 35 | 4.7 | 2.4 |
| 中学校基準値 | 830 | 30 | 20~30% | 450 | 4.5 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 7 | 2.5未満 |
| 6月中学校平均値 | 783 | 33.4 | 26% | 370 | 2.9 | 287 | 0.93 | 0.87 | 41 | 5.8 | 3.0 |