

6月 食育だより



令和2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。

食卓は食育の宝庫です!

はしの持ち方、正しい配ぜんやマナー、食材や調理への関心、食べ物を大切にする心、そして何よりも親しい人たちと楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。

家庭で取り組める食育

親子でクッキング!



料理を通したコミュニケーションを楽しみましょう。「各家庭の味」をぜひ子どもたちに伝えてください。

親子で買い物!



旬や、食べ物の値段から社会や経済のことまで。買い物は、子どもたちにとって貴重な学びの場になります。

会話がはずむ食卓!



学校のことなどを話すことで表現力が磨かれます。子どもの様子の変化にもいち早く気づくことができます。

食後のお手伝い!



家族の一員としての自覚をもたせ、役割をきちんと与えることで社会性や自立心を育みます。

野菜の栽培・収穫!



見慣れた食品にも生物としての命があることが実感できます。食べ物を慈しみ、大切にする心が育まれます。

できるところから
始めてみませんか



石けんを使って手を洗いましょう!

石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守る、とても大切な予防方法です。「いただきます」の前、「ごちそうさま」の後に、必ず手を洗う習慣をつけましょう。



～1日の始まりは朝ごはんから！～

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べる習慣をつけて、元気な毎日を過ごしましょう。



朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

☆作ってみよう！朝ごはん☆ ～主食レシピ～

【じゃこレタスチャーハン】 ◎主食のごはんに一工夫！簡単チャーハンです。

<材料名> (2人分)

- ・ごはん お茶碗 2杯
- ・たまご 2個
- ・ちりめんじゃこ 小さじ 2
- ・レタス 2枚
- ・ごま油 適量
- ・塩、こしょう 少々

<作り方>

- ①フライパンにごま油を熱して、といたたまごをいためる。
- ②①にごはん、ちりめんじゃこを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③②にちぎったレタスを加えてさっといためる。

レタスは食感を残すために最後に入れます。
包丁を使わずに簡単に作れるメニューです。



【キッシュ風トースト】

◎フライパンで簡単に作れるキッシュ風トーストです。

<材料名> (2人分)

- ・食パン(6枚切) 2枚
- ・ほうれん草 1株
- ・ベーコン 1枚
- ・たまご 1個
- ・ピザ用チーズ 40g
- ・マヨネーズ 大さじ 1
- ・塩、こしょう 少々
- ・オリーブ油 大さじ 1

<作り方>

- ①ほうれん草はざく切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ②たまごをとき、ピザ用チーズ、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブ油をひき、ベーコンとほうれん草をいためる。
- ④ほうれん草がしんなりしたら②を流しいれ、混ぜ合わせる。
- ⑤食パンを上のにのせ、ふたをして弱火で焼く。
- ⑥フライ返して裏返してお皿に盛り付ける。

たまごが半熟の状態です食パンを乗せて焼くと、フレンチトーストのようにしっとり焼き上がります。





予定献立表



今月の給食目標

「骨と歯を丈夫にしよう」

食べることは生きること！

五感を使って食事を楽しみましょう。

令和2年6月1日
佐久市学校給食北部センター

日	曜	献立名		赤の仲間		みどりの仲間		黄の仲間		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 黄色の仲間	おかず (主菜・副菜・汁物)	血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる			
				(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	月	ごはん	スタミナ焼きにく おなかあえ すまし汁	ぶたにく かつお節 ごおりどうふ、なると	牛乳 小魚 海藻 カツわかめ	にんじん、にら にんじん にんじん	白菜キムチ、玉ねぎ キャベツ、もやし たけのこ、白菜、干しいたけ	てんぷん ひまわり油、ごま油	628 25.1 16.3 3.5	760 24.5 18.2 3.1	6月は 【食育月間】
2	火	キャロット パン	とりにくのマスタード焼き ひじきサラダ 春菊スープ(炊く)	とりにく ツナフレーク ぶたにく、うずらたまご	ひじき にんじん にんじん	だいこん、きゅうり たけのこ、白菜、長ねぎ	上白糖 春雨	ごま油 ごま油	648 30.2 20.8 2.6	777 36.1 23.9 3.3	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。
3	水	ごはん	さばのみそ煮 ほうれん草のごまきなこあえ けんちん汁	さば(みそ煮) きなこ ごおりどうふ		ほうれん草、にんじん にんじん	白菜 ごぼう、だいこん、長ねぎ	上白糖 こんやく ひまわり油	671 28.3 21.2 1.5	807 32.4 23.7 1.9	今月の佐久市産食材
4	木	コッペパン	オムレツのミートソースかけ 系菜天とささみの中華サラダ 野菜スープ	オムレツ、ぶたにく ササミフレーク ぶたにく	赤寒天 にんじん にんじん、小松菜	玉ねぎ キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、白菜、ホールコーン	上白糖 ごま油	582 25.8 20.3 2.6	708 30.5 23.4 3.4	きゅうり チンゲンサイ	
5	金	ごはん	和風うめチキンあげ かみかみ大根サラダ じゃがいものみそ汁	とりにく ささいか あぶらあげ、みそ	角きざみのり にんじん にんじん	わじり梅 だいこん、きゅうり 玉ねぎ、長ねぎ	てんぷん、上白糖 ごま油、ごま	揚げ油 ごま油	652 27.0 19.2 2.3	788 31.5 21.5 2.8	佐久でとれた 旬の地域食材を 味わいましょう。
8	月	ごはん	ししゃものなんぼんづけ(1人2尾) 鉄骨サラダ イカだんごスープ	ししゃも いかにボール	チーズ、ひじき にんじん にんじん	長ねぎ キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ	てんぷん、上白糖 上白糖	揚げ油 ひまわり油	630 22.7 19.8 2.5	774 27.7 23.0 2.9	ししゃものなんぼんづけ は、ししゃもを油であげ て、長ねぎの入った甘酢 ソースをかけます。
9	火	食パン	チリコンカン しやしきポテトサラダ 白菜とウインナーのスープ	ぶたにく、大豆、いんげんめ ツナフレーク ウインナー 1/2個、大目	にんじん にんじん、小松菜	玉ねぎ きゅうり、玉ねぎ 玉ねぎ、白菜	ひまわり油 ひまわり油	719 30.2 26.2 2.7	880 36.1 30.8 3.5	 たべよう!	
10	水	ごはん	やきとりどんの具 切干大根のはりはりづけ 小松菜のみそ汁	とりにく、いりたまご あぶらあげ、みそ	きやいんげん にんじん にんじん、小松菜	玉ねぎ きゅうり、切干大根 玉ねぎ、白菜	中さら糖、水あめ 上白糖 ごま油	595 26.5 15.0 2.2	724 31.0 16.8 2.6	小松菜は野菜のなかでも カルシウムが豊富な野菜 です。おみそ汁にしてい たください。	
11	木	米粉パン	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	とりにく ツナフレーク ぶたにく	にんじん にんじん、チンゲン菜	レモン(果汁) きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、ホールコーン	てんぷん、三温糖 上白糖	揚げ油	698 39.2 22.2 2.4	857 48.3 26.2 3.0	佐久市産のチンゲンサイ でスープを作ります。地 域食材を味わっていただ きましょう。
12	金	野菜のはな やかごはん	おきめだいのゆであん焼き ささみとキャベツの梅マヨあえ ごおりどうふのみそ汁 くだもの(メロン)	おきめだい(ゆであんづけ) ごおりどうふ、みそ	にんじん にんじん、小松菜	きゅうり、キャベツ、もやし、わじり梅 玉ねぎ	マヨネーズ、ごま	691 28.7 20.1 2.5	823 33.4 22.7 3.1	旬の食材 「メロン」 旬の甘みを味わおう!	
15	月	ごはん	いわしのかば焼き わかめサラダ とりにく、どうふ	いわし ツナフレーク とりにく、どうふ	カツわかめ にんじん、チンゲン菜	キャベツ、きゅうり ごぼう、玉ねぎ、干しいたけ	てんぷん、三温糖 上白糖	揚げ油 ごま油 ひまわり油	664 26.9 20.8 2.3	805 31.8 23.5 2.9	いわしのかば焼きは旬の 魚「いわし」を油であげて、 しょうゆや砂糖で作ったタ レをかけていただきます。
16	火	コッペパン	ごまマヨチキン ひじきのレモンマリネ 切干大根のスープ	とりにく、みそ ぶたにく	ひじきミックス にんじん にんじん、小松菜	キャベツ、きゅうり、レモン(果汁) 切干大根、玉ねぎ、えのきたけ	三温糖 上白糖	マヨネーズ、ごま ひまわり油 オリーブ油	597 29.3 20.6 2.4	726 34.4 23.5 2.9	大根を乾燥させて作る保存 食の切干大根をスープにい ていただきます。うまみや 甘みを感じましょう。
17	水	ごはん	さけのピリッと焼き 小松菜とチーズのおひたし どうふのみそ汁 デザート(クレープ)	しらすけ どうふ、みそ	サイコロチーズ にんじん にんじん	小松菜、にんじん キャベツ	三温糖 クレープ	ごま油	672 30.5 20.5 1.6	795 35.5 19.9 1.9	
18	木	コッペパン	ペンネミートソース すくすくサラダ 白菜とあせりのスープ	ぶたにく あせり	がんがんチーズ ちりめんじゃこ にんじん、チンゲン菜	トマト(缶) きゅうり、キャベツ たけのこ、白菜	玉ねぎ きゅうり、キャベツ じゃがいも	マカロニペンネ オリーブ油 ごま油、ごま	598 26.5 18.0 2.8	728 31.6 20.7 3.4	カルシウム豊富なちりめん じゃこを使ったサラダです。 よくかんで食べて、カルシ ウム貯金をしましょう。
19	金	ごはん	★とりにくあげ あまぜづけ ★ごおりどうふ、ごまマヨサラダ ★信州レタスの春雨スープ びんびんキラリ食①	とりにく ごおりどうふ、かつお節 たまご	にんじん、ピーマン にんじん、小松菜	玉ねぎ、セロリ だいこん、きゅうり、ホールコーン しめじ、レタス、長ねぎ	てんぷん、上白糖 上白糖 春雨	揚げ油、ごま油 ごま、マヨネーズ	670 26.4 23.0 1.7	811 30.8 26.3 2.0	びんびん キラリ食①
22	月	ごはん	チンジャオロースー 切干大根のサラダ 焼きふのみそ汁	ぶたにく ごおりどうふ、みそ	にんじん、ピーマン にんじん にんじん、小松菜	長ねぎ、たけのこ 切干大根、きゅうり 玉ねぎ、長ねぎ	三温糖、てんぷん 上白糖 ひまわり油、ごま	568 22.7 14.3 1.9	694 26.4 15.7 2.3	佐久市の長寿食から生 まれた「びんびんキラ リ食」つゆ味野菜を たくさん食べたま ま「ごま」をたっぷり かき混ぜて健康でキ ラリ輝くように、願 いを込めて作ります。	
23	火	コッペパン	ロールキャベツ ピーマンサラダ ABCバスタースープ	信用ロールキャベツ ササミフレーク とりにく	にんじん にんじん	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、白菜、ホールコーン	三温糖 ピーマン	ごま油、ごま	597 24.4 17.1 2.5	731 29.5 19.8 3.0	
24	水	ごはん	白身魚のフライ たけのこ、ぶきの煮物 大根のみそ汁	白身魚フライ あぶらあげ、とりにく、かつお節 ごおりどうふ、みそ	にんじん カツわかめ にんじん	たけのこ、ぶき えのきたけ、だいこん、長ねぎ	三温糖	揚げ油	639 27.1 17.2 2.5	277 19.1 10.3 2.7	
25	木	コッペパン	焼きフランク コールスローサラダ ポト くだもの(さくらんぼ)	フランクフルト とりにく	にんじん にんじん	キャベツ、きゅうり、ホールコーン 玉ねぎ、キャベツ、えだまめ さくらんぼ	三温糖 じゃがいも	ごま油、ひまわり油	688 26.3 27.9 2.8	853 31.3 35.0 3.7	旬の食材 「さくらんぼ」 甘酸っぱい旬の味覚です。
26	金	ごはん	エビフライ ふくじんづけあえ ポークカレー	えびフライ ぶたにく	にんじん にんじん	だいこん、きゅうり、ふくじんづけ 玉ねぎ、りんご	揚げ油 じゃがいも ひまわり油	657 21.9 19.2 2.5	815 26.5 22.4 3.4	ぶたにく、にんじん、玉ね ぎ、じゃがいもを使ったカ レーを作ります。ご飯と一 緒にいただきます。	
29	月	ごはん	ハンバーグ かつおソース 大根とじゃこのサラダ もずくのみそ汁	ハンバーグ どうふ、みそ	ちりめんじゃこ 沖漬けもずく にんじん	きゅうり、だいこん、ホールコーン えのきたけ、玉ねぎ、長ねぎ	上白糖 上白糖	ごま油	640 25.0 18.8 2.8	789 30.1 22.1 3.5	食物繊維が豊富な海藻のも ずくをおみそ汁にしてい たください。つるつとした食 感を味わいましょう。
30	火	黒さとう パン	ポテトカップグラタン はるさめ中華サラダ ミネストローネ	ポテトカップグラタン ササミフレーク ウインナー 1/2個、大目	にんじん にんじん、トマト(缶)	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、キャベツ	春雨、上白糖 じゃがいも	ごま油 オリーブ油	667 23.7 20.9 2.6	798 27.9 23.7 3.3	貝だくさんのミネストロ ーネには長野県産の大豆が使 われています。よくかんで 食材の味を感じましょう。

★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	食物セキg	食塩相当量g
小学校基準値	650	24	20~30%	350	3	200	0.4	0.4	20	5	2.0未満
6月小学校平均値	644	27.0	28%	344	2.3	223	0.71	0.71	29	4.6	2.4
中学校基準値	830	30	20~30%	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5	2.5未満
6月中学校平均値	783	31.4	26%	358	2.9	249	0.85	0.82	34	5.5	2.9