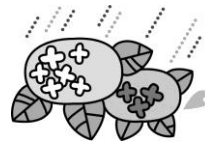


# 6月の給食だより



平成 29 年 5 月 31 日  
高岡市立成美小学校



平成 17 年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年 6 月は「食育月間」、毎月 19 日は「食育の日」と定められました。

この期間、全国では「食育」に関する様々な取組が行われています。食べ物について勉強したり、農作業体験をしたりすることもよいですが、家庭での食事こそ、「食育の宝庫」です。買い物、クッキング、楽しい食事、食事マナー、食後の片付け等、身の回りの小さなことから意識的に取組んでみましょう。

今月号の給食だよりでは、「買い物」における食育の視点を紹介します。



## 買い物に行こう！「我が家の食育」

食材の「買い物」をするとき、おうちの方はいろんなことを考えておられます。おうちの方と一緒に買い物に行きましょう！家庭によって、いろんなこだわりがあると思います。正解は一つではありません。「我が家の買い物術」を身に付けましょう。

### ① 買い物に行く前に「何を食べようかな」

考えてみよう！

- ・今、家にある食べ物は？
- ・昨日は何を食べた？
- ・家族の好みは？体調は？
- ・旬の食べ物は？
- ・栄養のバランスは？3つの食品群を意識してみよう！
- ・広告や給食予定献立表を参考にしよう！



### ② さあ！買い物へ！ 「どこにいこうかな」

考えてみよう！

- ・スーパーマーケット
- ・商店
- ・専門店（魚屋、八百屋、肉屋等）
- ・朝市、直売所、インショップ
- ・マイバックを持っていこう！



### ③ お店で「どれを買おうかな」

考えてみよう！

- ・どれがおいしいかな？
- ・どこで作られたのかな？
- ・量は？
- ・包装の仕方は？
- ・賞味期限・消費期限は？
- ・値段は？
- ・表示を見よう！聞いてみよう！



### ④ おうちへ帰って 「食べ物に合わせて保管しよう」

気を付けよう！

- ・寄り道をせずに帰ろう
- ・冷蔵庫、冷凍庫をうまく使おう
- ・料理に合わせた下処理をしよう
- ・在庫を確認しておこう



## 成美っ子 すくすく通信

食育の取組や、給食時間の様子についてお伝えします。



### 5月2日 団結ランチ

給食委員が中心となり、団結ランチを行いました。弁当形式の給食をもって、団ごとに集まります。会食後、応援練習をしました。

### 5月9日 食育指導（1年）

給食時間に栄養教諭が訪問し「よい姿勢で食べよう」と呼びかけました。グー・チョコキ・パーと、足ペッタンが合言葉です。よい姿勢で食べると、美しく見えるだけではなく、噛む力が入りやすく、消化にもよいです。家庭でも「よい姿勢」を心がけましょう。また、椅子で食べておられる場合、机とイスの高さを確認しましょう。



お家でも作って食べよう！今月の給食レシピ

## 「大豆入りミートローフ（6/9）」



給食のミートローフは、加熱後の食品に手を触れないように、個別の耐熱カップを使用しています。水切りした豆腐を入れることもあります。



### 【材料（4人分）】

豚挽き肉 200g、玉ねぎ 1/4 個、大豆水煮 40g、卵 1/2 個  
パン粉・牛乳各大さじ 2、ナツメグ・塩・こしょう各少々  
耐熱カップ 4 枚

ソース：ケチャップ大さじ 2、砂糖・ソース各小さじ 1

### 【作り方】

- ① ソースの材料を火にかけて、混ぜ合わせる。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。（大豆も荒みじんにしてもよい）
- ③ 材料をすべて混ぜ合わせ、よくこねる。
- ④ タネを 4 つに分けて丸め、カップに入れて 220℃のオーブンで 15 分焼き、ソースをかける。



# 6月 よていこんだてひょう



高岡市立成美小学校

毎月19日は食育の日 今月の食育の日には“我が家の食育について”話し合ってみましょう。

日	行事 主食	副食	赤色の食品 (血や肉、骨になる)	黄色の食品 (熱や力のもとになる)	緑の食品 (体の調子を整える)	エネルギー カルシウム 鉄分					
1日 (木)	かみかみ献立 大豆入りわかめごはん■	ししやものフライ ほうれんそうときりぼしだいこんのひたし むらくもじる● ぶどうゼリー	牛乳 わかめ ししやも	かまぼこ だいず たまご●	ごはん さとう ごま■ 油 でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん	ほうれんそう きりぼしだいこん ねぎ	626kcal 458mg 5.5mg			
2日 (金)	2/3コッペパン▲	とうふハンバーグ ドレッシングサラダ やきそば	牛乳 とうふ あおのり	ぶたにく あおのり	パン▲ さとう サラダ油 ちゅうかめん	きゅうり たまねぎ にんじん	ブロッコリー とうもろこし もやし ピーマン キャベツ	586kcal 336mg 1.5mg			
5日 (月)	コッペパン▲	わかさぎのフリッター ごまごまサラダ■ コーンシチュー▲	牛乳 わかさぎ ぎゅうにゅう▲	ベーコン だっしふんにゅう▲	パン▲ じゃがいも なまクリーム▲	さとう バター ごま■ ごま油	キャベツ にんじん とうもろこし	きゅうり たまねぎ パセリ たまねぎ	660kcal 465mg 1.1mg		
6日 (火)	ごはん	えびシューマイ◆● パンサンス マーボーどうふ オレンジ	牛乳 えび◆ あかみそ	ぶたにく とうふ	ごはん はるさめ でんぷん	ごま油 さとう サラダ油	きゅうり しょうが にんにく	にんじん たけのこ ほうれんそう とうもろこし たまねぎ ほししいたけ オレンジ	636kcal 295mg 6.1mg		
7日 (水) 5年なし	ごはん (大豆ふりかけ■)	がんものふくめに こまつなのごまひたし■ じゃがいものそぼろに	牛乳 がんもどき とりにく		ごはん さとう ごま■	でんぷん じゃがいも こんにやく	こまつな たまねぎ	キャベツ いんげん しょうが	にんじん しょうが	628kcal 463mg 7.7mg	
8日 (木) 5年なし	ごはん	あかうおのごまだれかけ■ かわりづけ みそかきたまじる● れいとうみかん	牛乳 あかうお わかめ	たまご● みそ	ごはん でんぷん ごま■	油 さとう しらたまふ	きゅうり にんじん たまねぎ	キャベツ しょうが みかん	633kcal 381mg 1.7mg		
9日 (金)	こめこい 米粉入りパン▲	だいずいりミートローフ▲● やさいのドレッシングあえ フルーツポンチ	牛乳 ぶたにく ぎゅうにゅう▲	たまご● かんてん だいず	パン▲ パンこ さとう		キャベツ たまねぎ バナナ	にんじん もやし パイナップル もも	652kcal 286mg 1.3mg		
12日 (月)	コッペパン▲	チーズエッグ●▲ フルーツヨーグルトあえ▲ ミネストローネ	牛乳 しろてぼう ヨーグルト▲	たまご● チーズ▲ ベーコン	パン▲ じゃがいも マカロニ	オリーブ油 さとう	たまねぎ いんげん レーズン	にんじん セロリー マッシュルーム パイナップル りんご もも	トマト バナナ もも	642kcal 348mg 1.5mg	
13日 (火)	じばさんひんこんだて 地場産品献立	ふくらぎのみりんやき ほうれんそうとえのきのごまみそあえ■ とうふのすまじる アップルシャーベット	牛乳 ふくらぎ とうふ	みそ わかめ	ごはん ごま■ さとう てまりふ		しょうが キャベツ しいたけ	ほうれんそう えのきたけ ねぎ りんご	621kcal 315mg 4.5mg		
14日 (水)	ごはん	さけのマヨネーズやき● やさいソテー かんこくふうにくじゃが■	牛乳 さけ ぎゅうにく		ごはん でんぷん マヨネーズ● しらたき	ごま■ じゃがいも サラダ油 さとう	キャベツ にんじん たまねぎ	チンゲンサイ にんにく もやし あかピーマン ねぎ	しめじ もやし ねぎ	617kcal 318mg 1.2mg	
15日 (木)	ごはん	ぶたにくとだいずのケチャップあえ■ もやしのナムル たまねぎのみそしる メロン	牛乳 ぶたにく だいず	みそ ぶたレバー あぶらあげ	ごはん でんぷん カシューナッツ■	ごま油 油 さとう	しょうが きゅうり キャベツ	にんじん たまねぎ メロン	もやし にら	688kcal 357mg 3.9mg	
16日 (金)	1年保護者給食試食会 ごはん (てづくりふりかけ◆)	わかどりにく柠檬やき こまつなとキャベツのひたし やさいのうまに	牛乳 ちりめんじゃこ とりにく こうどうふ	こんぶ あぶらあげ ほしさらえび◆	ごはん じゃがいも こんにやく	さとう ごま■	こまつな たけのこ レモン	キャベツ にんじん ふき	613kcal 513mg 2.8mg		
19日 (月)	しょくパン▲ (いちごジャム)	にくだんごのカップやき●▲ みずなサラダ■ ワントンスープ	牛乳 にくだんご ぶたにく		パン▲ マヨネーズ● ワントン	ジャム ごま油 ごま■ さとう	たまねぎ きゅうり はくさい	ピーマン キャベツ ほししいたけ もやし	みずな にんじん	ねぎ	632kcal 325mg 1.3mg
20日 (火)	たかおかしよくいんこんだて 高岡食19丼献立 いし 鰯のしっかり骨太丼■	にんじんしりしり● じゃがいもときのこのみそしる れいとうパイン	牛乳 あぶらあげ たまご●	まぐろ いわし みそ	ごはん でんぷん サラダ油	じゃがいも 油 ごま■	しょうが たまねぎ パイナップル	にんじん えのきたけ	こまつな	652kcal 381mg 2.4mg	
21日 (水)	ひじきごはん	しおさば キャベツのゆかりあえ だんごじる	牛乳 あぶらあげ ひじき	だいず さば	ごはん しらたまだんご さとう		にんじん だいこん	キャベツ ごぼう きゅうり ねぎ	604kcal 352mg 2.0mg		
22日 (木)	きょうどしよくこんだて 郷土食献立	しろえびのほうせきあげ◆■ にまめ ふときゅうりじる オレンジ	牛乳 ひらたえび◆ こうやどうふ	きんときまめ あおのり	ごはん でんぷん カシューナッツ■	油 さとう	たまねぎ にんじん オレンジ	ふときゅうり ほししいたけ ねぎ	664kcal 336mg 2.7mg		
23日 (金) 3年なし	しょくパン▲ (スライスチーズ▲)	とりにくのマーレードソースかけ さくさくサラダ ポテトスープ	牛乳 とりにく チーズ▲	ベーコン	パン▲ じゃがいも マーレード	さとう でんぷん サラダ油 コーンフレーク	キャベツ えだまめ にんじん	たまねぎ にんにく パセリ	627kcal 411mg 1.1mg		
26日 (月)	たかおか 高岡コロケ献立 コッペパン▲	たかおかげんきコロケ▲ きのこカシューナッツのちゅうかいため■ たまごとコーンのスープ●	牛乳 たまご● とりにく		パン▲ ビーフン でんぷん	カシューナッツ■ さとう ごま油	にんじん エリンギ たまねぎ	たけのこ とうもろこし ピーマン パセリ	まいたけ しめじ	622kcal 282mg 1.1mg	
27日 (火)	ごはん	えびのチリソースに◆ やきポテト ごまふうみのはるさめスープ■ ミックスナッツ■	牛乳 えび◆ みそ	ぶたにく	ごはん でんぷん じゃがいも	はるさめ さとう ごま■ サラダ油	にんにく たまねぎ たけのこ	しょうが チンゲンサイ くろきくらげ	ねぎ	634kcal 297mg 1.9mg	
28日 (水)	ごはん	ぶたにくとしらたきのピリからいため■ こまつなのコーンあえ きのこじる かじつヨーグルト▲	牛乳 とうふ みそ	ぶたにく ヨーグルト▲	ごはん ごま油 さとう	しらたき ごま■	にんにく こまつな キャベツ	しょうが えのきたけ とうもろこし にんじん	なめこ たまねぎ にんじん	ねぎ	611kcal 447mg 4.7mg
29日 (木)	げんりょう 減量ごはん	こめっこフライギョーザ■ きゅうりのナムル■ ごもくらーめん れいとうみかん	牛乳 ぶたにく		ごはん ごま油 サラダ油	ちゅうかめん ごま■ 油	にんじん きゅうり キャベツ	チンゲンサイ しょうが たまねぎ みかん	メンマ もやし ねぎ	606kcal 313mg 1.9mg	
30日 (金)	ひよこまめのカレーライス▲ (むぎごはん)	ゆでたまご● キャベツのアーモンドあえ■ ピーチシャーベット	牛乳 ぶたにく ひよこまめ	チーズ▲ たまご●	むぎごはん じゃがいも アーモンド■	サラダ油	たまねぎ きゅうり もも	にんじん あかピーマン	キャベツ	670kcal 322mg 1.9mg	

☆毎日、牛乳(200ml)が付きます。都合により献立を変更する場合があります。

☆今月使用する高岡産の食材は、米(こしひかり)、ほうれん草、小松菜、黒きくらげ、生椎茸、きゃべつ(中旬以降変更する場合あり)、玉ねぎ・太きゅうり(下旬以降)の8品の予定です。平田えびは新湊産、ふくらぎは富山湾産です。

☆食物アレルギーの対応について、次の食品が含まれる場合、献立名の横に次のような印を付けましたので、参考にしてください。

卵…●、乳…▲、種実類…■、エビ・カニ・イカ・タコ・貝…◆

