

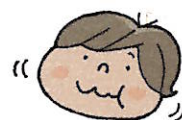


令和6年 6月
さいたま市立河合小学校

衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐです。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。また6月は食育月間、6月4日(火)からは歯と口の衛生週間も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。歯と口の健康を保つために、どんなことができるか、考えてみましょう。



よくかむことの効果



<p>たす 食べ過ぎを防ぐ!</p>	<p>きおくりよく たか 記憶力を高める!</p>	<p>しょうか きゅうしゅう 消化・吸収をよくする!</p>	<p>ば よぼう むし歯を予防する!</p>
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p>

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。上の表以外にもよい働きがあります。

はなら はっせい 歯並びや発声よくなる!

ひょうじょう ゆた 表情が豊かになる!

リラックスできる!

うんどうのうりよく 運動能力をフルに発揮できる!



6月は食育月間です!

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食などの食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また、「孤食」など食卓での他者とのふれあいが近年薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。6月は「食育月間」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについても改めて考えてみましょう。





こんだまびょう



さいたま市立河合小学校

日	曜日	献立名		主な食品とその働き			栄養価	
				あか 血や肉・骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	ごはん 	チンジャオロース ちゅうかスープ 	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ もやし	600	26.8
4	火	㊦ はとくちの えいせいしゅうかん ㊦ よくかむ こんだて (7かまで)						
		かみかみごはん 	いかのこうみやき さわにわん 	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく こんぶ いか たまご なまあげ	こめ さとう こんにゃく あぶら こむぎ バター パンこ	にんじん ごぼう しいたけ にんにく パセリ だいこん ねぎ こまつな	589	29.3
5	水	ごはん 	あじのしおやき きんぴらごぼう あおなのみそしる 	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく わかめ みそ とうふ	こめ じゃがいも あぶら さとう こま	しょうが ごぼう にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	596	27.3
6	木	うめわかめごはん 	ししゃもフライ とんじる 	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも ぶたにく とうふ みそ	こめ ごま パンこ あぶら こんにゃく じゃがいも	うめ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	623	21.6
7	金	たまごどん 	だいすのしゃりしゃりあげ しおこんぶあえ 	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす こんぶ	こめ さとう かたくりこ あぶら こま	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり かぶ	677	27.8
11	火	ポークカレー 	かいそうサラダ さくらんぼ 	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそう	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎ さとう こま	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご だいこん きゅうり コーン さくらんぼ	652	20.8
12	水	きつねうどん 	ちくわのいそべあげ ごまじょうゆあえ 	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ ちくわ あおのり	めん さとう こむぎ あぶら こま	にんじん ねぎ しいたけ こまつな キャベツ もやし コーン	632	25.7
13	木	☆ ヨーロッパやさい スッキーニをつかった こんだて ☆						
		パペロンチーノ 	グラタン こまつなサラダ 	ぎゅうにゅう ベーコン えび チーズ わかめ	めん あぶら マカロニ こむぎ バター さとう こま	にんじん キャベツ スクッキーニ たまねぎ にんにく しめじ こまつな きゅうり コーン	636	25.1
14	金	ごはん 	からあげ かおりづけ じゃがいものみそしる 	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ こまつな ねぎ	606	23.7
17	月	ハムとポテトのピラフ 	ホキのサルサソース コーンとえだまめのサラダ メロン 	ぎゅうにゅう ハム ホキ	こめ バター あぶら じゃがいも かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース にんにく レモン キャベツ きゅうり えだまめ コーン メロン	610	24.1
18	火	ごはん 	てっかみそ にくじゃが からしあえ 	ぎゅうにゅう だいす みそ ぶたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも しらたき	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし	624	21.5
19	水	㊦ まいつき 19にちは しょくいくのひ ㊦ アメリカのりょうり ㊦						
		ホットドック 	カラフルソテー クラムチャウダー 	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン あさり しろはなまめ	パン あぶら じゃがいも こむぎ バター	キャベツ にんじん コーン パセリ たまねぎ マッシュルーム	686	26.7
20	木	ごはん 	いわしのかばやき なめたけあえ とうふのみそしる 	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう	こまつな キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	639	24.0
21	金	ごはん 	しせんとうふ はるさめサラダ かねこさんちのえだまめ 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ こま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり こまつな えだまめ	647	27.6
24	月	ガーリックトースト 	ポテトのミートソース ひじきとえだまめのサラダ 	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ ひじき	パン マーガリン じゃがいも あぶら さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん グリーンピース えだまめ だいこん	687	27.8
25	火	とりごぼうごはん 	さばのねぎみそづけ かきたまじる 	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ たまご さば みそ	こめ さとう あぶら かたくりこ	にんじん ごぼう しめじ たまねぎ ねぎ	626	26.3
26	水	タンメン 	きびなごカリカリフライ くきわかめのナムル 	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご くきわかめ	めん あぶら かたくりこ さとう こま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ しいたけ ねぎ チンゲンサイ もやし こまつな えのきたけ にんにく	584	26.7
27	木	ごはん 	ぶりかけ じゃがいものさっぱりに いそかあえ 	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とりにく だいす のり	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが こまつな もやし キャベツ	670	28.1
28	金	ごはん 	まーぼーなすどうふ ちゅうかあえ れいとうみかん 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ こま	なす にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にら もやし きゅうり だいこん みかん	650	25.9

◇献立表の栄養価は中学年のものを表示してあります。

◇献立は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◇料理の作り方や、加工食品の食材料などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

