

# 給食だより 6月号

令和2年度  
所沢市立明峰小学校

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみてください。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

## 6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。自宅で過ごすことの多い今の時期、共食を心がけてみてください。

### 家庭では、こんな食育を！

#### 一緒に食事の 支度をする



買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。

#### 共食の回数を 増やす



テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を。

#### 朝ごはんを必ず 食べる



早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

#### 栄養バランスを 意識する



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



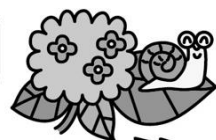
#### 行事食や郷土料理 を取り入れる



“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

## 6月4日～11日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



### よくかんで食べるコツ

★どんな味がするか意識しながら食べる

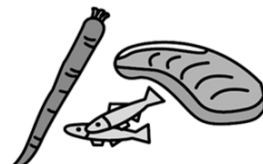


★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする

1234  
...10



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



保護者の皆様へ



- 15日(月)～19日(金)の給食は、  
**主食(パン または ごはん)と牛乳のみの簡易給食(かんいきゅうしょく)**になります。
- 献立表には、22日(月)以降から通常給食になった場合の献立が記載されていますが、**簡易給食が延長された場合は、主食(パン または ごはん)と牛乳のみの提供(太枠部分)**となります。
- 通常給食を開始する日が決まりましたら、学校よりお知らせします。



## 6 月 分 学 校 給 食 献 立 表

【目標】よくかんで食べよう。



| 令和2年度 |    |                      |    | 所沢市立明峰小学校                                   |                                                 |                                                           |                                         | 1人1日 | たん白質 |
|-------|----|----------------------|----|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------|------|
| 日     | 曜日 | 献 立 名                |    | (赤)おもに体をつくるものになる食品                          | (緑)おもに体の調子を整えるものになる食品                           | (黄)おもにエネルギーのもとになる食品                                       |                                         | kcal | g    |
| 15    | 月  | わかめごはん               | 牛乳 |                                             |                                                 |                                                           |                                         |      |      |
| 16    | 火  | コッペパン<br>(いちごジャム)    | 牛乳 |                                             |                                                 |                                                           |                                         |      |      |
| 17    | 水  | ゆかりごはん               | 牛乳 |                                             |                                                 |                                                           |                                         |      |      |
| 18    | 木  | ごはん<br>(さけふりかけ)      | 牛乳 |                                             |                                                 |                                                           |                                         |      |      |
| 19    | 金  | ナン<br>(チョコレート)       | 牛乳 |                                             |                                                 |                                                           |                                         |      |      |
| 22    | 月  | わかめごはん               | 牛乳 | とりにくのからあげ<br>キャベツとたまねぎのみそしる<br>ほうれんそうのおかかあえ | 牛乳 わかめ とりにく<br>みそ かつおぶし                         | しょうが にんにく にんじん キャベツ<br>たまねぎ ほうれんそう もやし                    | こめ かたくりこ あぶら<br>さとう                     | 571  | 23.1 |
| 23    | 火  | コッペパン<br>(りんごジャム)    | 牛乳 | やきウインナー<br>ミネストローネ<br>ポテトサラダ                | 牛乳 ウインナー ペーコン<br>ハム                             | たまねぎ にんじん セロリ にんにく<br>キャベツ トマト きゅうり とうもろこし                | パン りんごジャム あぶら<br>むぎ じゃがいも さとう<br>マヨネーズ  | 823  | 30.0 |
| 24    | 水  | ゆかりごはん               | 牛乳 | さけのあまからあげ<br>すましじる<br>やきにくサラダ               | 牛乳 さけ かまぼこ<br>とうふ ぶたにく                          | ゆかり こまつな ねぎ にんじん<br>えのき しょうが にんにく もやし                     | こめ かたくりこ あぶら<br>さとう                     | 626  | 28.7 |
| 25    | 木  | ごはん<br>(のりふりかけ)      | 牛乳 | しゅうまい<br>ジャージャンどうふ<br>きりぼしだいこんのハリハリづけ       | 牛乳 シュウマイ ぶたにく<br>とりにく なまあげ みそ                   | にんじん チンゲンサイ しいたけ<br>ねぎ にんにく しょうが きゅうり<br>きりぼしだいこん         | こめ さとう あぶら かたくりこ<br>ふりかけ                | 653  | 31.5 |
| 26    | 金  | ナン<br>(はちみつ)         | 牛乳 | コロッケ<br>キーマカレー<br>バリバリサラダ                   | 牛乳 とりにく クリーム                                    | にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>トマト ピーマン キャベツ とうもろこし               | ナン コロッケ こむぎこ<br>パンこ しゅうまいのかわ<br>あぶら さとう | 644  | 20.8 |
| 29    | 月  | わかめごはん               | 牛乳 | ちくさやき<br>豚汁<br>じゃこいりサラダ                     | 牛乳 わかめ とりにく みそ<br>たまご ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ ちりめんじゃこ | にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう<br>ほうれんそう だいこん ねぎ こんにゃく<br>こまつな とうもろこし | こめ あぶら さとう<br>じゃがいも                     | 566  | 23.6 |
| 30    | 火  | コッペパン<br>(ブルーベリージャム) | 牛乳 | とりにくのこうそうやき<br>レタスのスープ<br>カラフルフレンチサラダ       | 牛乳 とりにく ペーコン                                    | にんにく にんじん たまねぎ レタス<br>しょうが キャベツ 赤ピーマン<br>黄ピーマン            | パン ブルーベリージャム<br>あぶら さとう かたくりこ           | 688  | 29.6 |

☆栄養価は通常給食のものです。簡易給食になった場合は変更になりますので、ご了承ください。

☆通常給食になった場合は、ジャム類やふりかけがなくなる場合があります。その際は栄養価も変更になります。

☆材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆給食セット(ランチマット・箸・ハンカチ・ティッシュ)は毎日持たせてください。

新型コロナウイルスの影響で、  
献立が急遽変更または一部欠品になる場合があります。

## 保護者の皆様へのお願い

### 給食セットについて

清潔な給食セット(ランチマット・箸・ハンカチ・ティッシュ)を持ってくるください。

給食袋：給食のときは、給食袋の中にマスクをしまうため、毎日清潔である必要があります。

1つしかない場合は、ビニール袋やチャック付きポリ袋等でも構いません。

ランチマット：1枚しかない場合は、タオルやバンダナのようなもので代用してください。

箸・ハンカチ：毎日洗った清潔なものを持ってくるください。

### おかずを持ってくる場合について

(1) お子さんが時間内に食べ切ることができる量を持たせることとします。

※給食時間は30分とありますが、準備や片付けの時間も含まれているため、食べる時間は  
実質15分前後です。

(2) 持参したおかずは自己管理とし、保冷バックや保冷剤を用いる等の傷まないような工夫をお願いします。

(3) お子さんが自分で開けることのできる容器に入れてくることとします。

(4) 果物やデザート類は持たないこととします。

### 給食着について

給食当番の給食着は、清潔を保ちながら通常通りの使用方法になります。

気になる方は、代わりとなるエプロンや三角巾とそれを入れる袋を持ってくることも可とします。

その場合必ずすべてに記名をお願いします。