



6月給食献立表



目標 衛生に気をつけて食事をしよう

おおたくりつまごめだいりしやうがっこう
大田区立馬込第二小学校

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー	たんぱく質
10	水	○	チャーハン 中華スープ	515	20.0
11	木	○	ごまトースト カレーポトフ	544	19.9
12	金	○	チキンライス ひじきとコーンのサラダ	499	19.3
15	月	○	カレーピラフ マセドアンサラダ 冷凍りんご	581	17.9
16	火	○	チーズチリドッグ ポトフ	625	27.3
17	水	○	こぎつねごはん さつま汁 冷凍みかん	538	18.6
18	木	○	焼きそば 大豆と小魚の変わり揚げ 冷凍りんご	582	24.3
19	金	○	高野めし 豚汁	535	21.5

おたより

臨時休業が明け、やっと給食も再開できることになりました。子どもたちの健康を支えられるように、さらなる衛生管理の徹底に努めながら、給食を提供していきます。

日々の健康のためには、栄養バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動が欠かせません。こんな時だからこそ好き嫌いをせずに、いろいろな食べものにチャレンジし、規則正しい生活を心掛けてほしいと思います。

～食事の前には手洗い～

食事の前には必ず手を洗いましょう。手指を清潔に保つことは、感染症だけではなく食中毒の予防としても意味があります。洗い残しが多い指先や爪の間・指の間・手爪の間にはゴミやばい菌が入り込んでしまいます。爪は伸ばしたままにせず、こまめに切るようにしましょう。

～給食に関するお願い～

- ① ランチョンマットは毎日持ち帰り、常に清潔なランチョンマットを持ってきてください。
- ② 給食時間中に外したマスクは、ランチョンマットの袋にしまえます。
- ③ 給食は、原則全員前を向いておしゃべりをせずに食べます。

以上のお願いは、衛生面を考慮しての対応となります。ご協力の程、宜しくお願いいたします。

(22日以降の給食については後日改めてお知らせいたします。)

★「早寝・早起き・朝ごはん月間」★

朝ごはんの効果

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が入ると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

家庭で取り組む「早寝・早起き・朝ごはん」

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣化するためには、まずは生活リズムを朝型に整えることが大切です。また、朝ごはんをとることや適度な運動を行うことは、早寝につながります。
- ◇昼間に適度な運動をしましょう。
寝る前の激しい運動は、体温や心拍、血圧などを上昇させるために逆効果ですが、昼間の適度な運動は、質のよい睡眠につながります。
- ◇寝る前のデジタル機器の使用は控えましょう。
液晶画面の光には、睡眠を促すホルモンの分泌を抑制する働きがあります。
- ◇週末の夜更かし・寝溜めはやめましょう。
週末の夜更かし・寝溜めは、時差ぼけのような状態を引き起こし、生活リズムが崩れる原因になります。休日も決まった時間に起きて、決まった時間に寝ることを心掛けましょう。

～朝ごはん簡単レシピ～

トマト入りスクランブルエッグ

＜作り方＞

材料 分量 (2人分)

トマト100g
たまご2個
塩少々
バター大さじ1

- ① トマトは、皮と種を取り除いて1cm角に切る。
- ② たまごは割りほぐし、塩を加え、混ぜておく。
- ③ フライパンにバターを溶かしてトマトを炒め、しんなりしたらたまごを入れ、菜箸でかき混ぜ、手早く火を通す。

野菜ときのこのレンジ蒸し

＜作り方＞

材料 分量 (2人分)

ベーコン4枚
しめじ80g
もやし80g
にんじん20g
えのきたけ40g
しょうゆ小さじ2
ポン酢小さじ2
ごま油大さじ1

- ① しめじ、えのきたけを小房に分け、にんじんは千切りにする。もやしは洗っておく。
- ② お皿に①と、一口大にしたベーコンを盛り付ける。
- ③ ②にラップをして、電子レンジで4～5分加熱し、混ぜ合わせた※をかける。

配慮する栄養素

1日あたりの平均栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	552	21.1	18.8	2.1	322	1.6	237	0.39	0.48	29	4.2	78	2.6

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみてください。
(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。