



6月給食献立表②



目標 衛生に気をつけて食事をしよう

おたより 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
22	月	○	エビピラフ チーズ入りオムレツ	593	24.7
23	火	○	ジャンバラヤ チリコンカン	550	21.1
24	水	○	ひじきごはん 麩入り肉じゃが煮	589	23.1
25	木	○	ヨーグルトトースト ポークシチュー	600	20.1
26	金	○	豆入り中華おこわ たまごスープ くだもの(冷凍みかん)	553	21.8
29	月	○	鶏ごぼうのごはん 鮭入りどさんこ汁	513	21.6
30	火	○	和風焼きそば ビーンズポテト くだもの(冷凍りんご)	571	20.3

6月10日に給食が再開し、1週間が過ぎました。給食は現在、前半と後半に分かれていて、食べる時刻が違ってきます。前半給食は11:15から、後半給食は12:40からとなり、体内時計や生活習慣が崩れやすくなっているかもしれません。体内時計を正常に働かせるためには大切なことがいくつかあります。下記をご覧ください。

～体内時計のコントロール～

- 朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びる。
(朝の光を浴びると、脳内でセロトニンという物質が分泌され、日中の活動がしやすくなるといわれています。)
- 規則正しく一日三食の食事をとる。
(まずは朝ごはんを食べて、朝から元気に活動しましょう。)
- 昼間は外で活動する。
(日中の活動が増えれば、夜は自然と眠くなり、早寝・早起きの習慣化につながります。)



給食やおうちの食事でもよく噛んで食べることを忘れていませんか？よく噛んで食べると、いいことがたくさんあります。

今月の献立の中から

豆入り中華おこわ
材料 分量(4人分)



- 米1合
- もち米0.5合
- 水300cc
(米×1.25+もち米×0.9)
- 酒小さじ1
- 砂糖少々
- 食塩少々
- しょうゆ小さじ2
- ごま油小さじ1
- 油適量
- にんじん40g
- たけのこ40g
- ねぎ20g
- 鶏肉40g
- 干しいたけ3g
- 大豆(水煮)40g
- えび30g
- 砂糖少々
- 食塩少々
- こしょう少々
- しょうゆ小さじ2

＜作り方＞

- 米ともち米を混ぜて磨ぎ、分量の水で30分浸水する。
- ①に※を加え炊飯する。
- 油で野菜と鶏肉を炒め、水で戻した干しいたけ、大豆、えび、調味料を加え、仕上げる。(えびは下茹でしておくとうい)
- ②に③を混ぜ合わせれば完成。

もち米や大豆、根菜で噛み応えバツグン！

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		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。	
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。		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。	

～熱中症と貧血にご用心～

＜熱中症予防＞
これからさらに暑くなり、熱中症になる危険性が増していきます。運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をする必要があります。のどがかわいたと感じる前に水分補給をし、熱中症予防を心がけましょう。



＜貧血予防＞
夏の暑い日や激しい運動で汗をたくさんかくと、鉄が失われ、鉄欠乏性貧血になることもあります。貧血予防のために、鉄を多く含む食品や鉄の吸収を助けてくれるビタミンCを多く含む食品を積極的にとりましょう。

鉄を多く含む食品

小松菜 大豆 卵 レバー

ビタミンCを多く含む食品

じゃがいも オレンジ ピーマン コーヤ

1日あたりの平均栄養価	配慮する栄養素												
	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
	567	21.8	19.2	2.0	303	1.6	258	0.38	0.52	28	4.2	73	2.8

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15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。