



# 6月給食献立表（22日～30日）

大田区立大森第六中学校

校長 松尾 廣文

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
22	月	和風カレー丼 ツナサラダ 牛乳	799	28.9
23	火	高野豆腐の肉みそ丼 揚げワントン入りサラダ 牛乳	792	28
24	水	ツナマヨトースト レンズ豆のシチュー くだもの 牛乳	810	34.2
25	木	中華丼 青のリビーンズポテト 牛乳	831	29.9
26	金	切干大根ごはん 魚と野菜の甘酢炒め 牛乳	827	29.8
29	月	豚肉のねぎ塩丼 ツナと春雨のサラダ 牛乳	750	27.3
30	火	青菜じゃこごはん うずら卵と高野豆腐のピリ辛炒め りんごゼリー 牛乳	772	29.2
平均			797	30

## 食育だより（第9号）

梅雨入りし、雨が降る日も多くなり、気分が落ち込みがちなのもいるかもしれませんね。しかし、植物にとっては「恵みの雨。雨のおかげで野菜や果物は美味しく、立派に育つのです。自然の恵みに感謝し、好き嫌いせずに給食を食べるようにしましょう。

毎月19日は「食育の日」だっぴー！



### ～\*～かむことの効果は??～\*～\*～

前回のおたよりで、よくかんで食べると「だ液」が出て、口の中を掃除してくれるとお話しましたね。実は、それ以外にも、よくかんで食べると体に良いことがたくさんあります！

消化吸収をよくする

肥満を防止する

脳の働きが活発になる

むし歯を予防する



食べるときに「かむこと」を意識することが大切ですが、かみごたえのある食べ物を食べれば自然的にかむ回数は多くなりますよ！

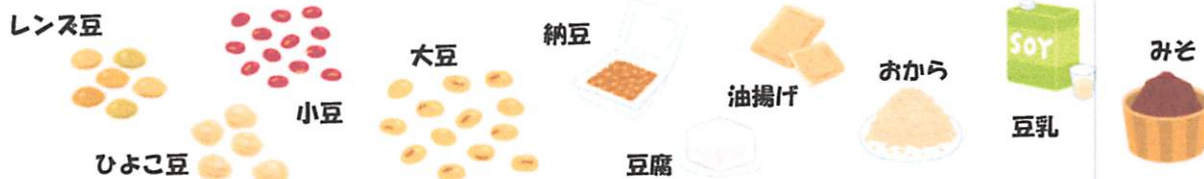


食物せんいの多い野菜や海藻類、魚、きのこ、くだもの、玄米など…

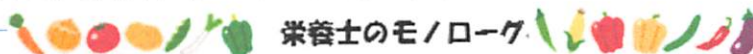


## おうちの食事でも「豆」って食べてる??

「豆」は、人々が穀類に次いで、古くから育ててきた食べ物であり、世界中で大切なたんぱく源として親しまれてきました。日本でも、大豆や小豆、いんげん豆などを丸ごと調理して食べるだけでなく、大豆からたくさんの加工品を作り、食卓に登場させてきました。



六中には豆が苦手という人が多く、給食でもフードロスが多い傾向にあります。しかし、豆からしか取れない栄養もたくさんあります。ぜひ、自分が食べられる豆や加工品からでよいので、おうちの食事でも少しずつ「豆料理」を取り入れてみてくださいね♪



### 栄養士のもノロク

3月ごろから、「ステイホーム」時間を楽しむため、お菓子作りやパン作りに挑戦する人が増えているようです。そのためか、スーパーや商店では小麦粉やベーキングパウダー、イーストなどが売り切れることも…。私は最近、小麦粉がないなら、家にあるお米で何か作ってみよう！と思い、麴を使った甘酒、手作りあんこのおはぎ、お米プリンなどに挑戦しています。今あるものでどんな美味しいものが作れるかな～と想像するのも楽しいですよ！ぜひ、みなさんも色々チャレンジして、「食」への興味・関心をどんどん高めてくれると嬉しいです！

#給食 #栄養 #食育 #手作り #米 #日本の伝統 #甘酒 #あんこ #プリン #興味 #関心