

# 6月 給食たより

令和7年5月30日  
大田区立六郷小学校  
校長 伊藤 均  
栄養士

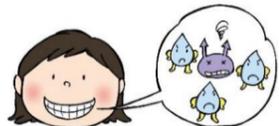
6月4日は「むし歯予防デー」です。よくかんで食べたり、食後に歯みがきをしたりすることでむし歯を予防することができます。永久歯に生え変わり、むし歯ではなくなった歯を守るためにも「飲み込むように食べていないか」「だらだらとあまいものばかり食べていないか」など食生活を見直しましょう。

## 唾液の働きとかむ効果を知ってよくかんで食べよう！

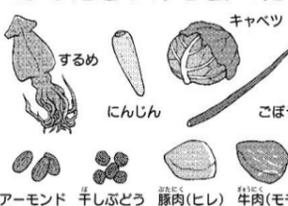
6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康には、唾液が関係しています。食べ物をよくかんで食べると、唾液がたくさん出ます。唾液には、食べ物の味を感じたり、食べ物をのみ込みやすくしたり、むし歯を防いだり、消化をよくしたりするなどの働きがあります。そのほかにも、発音をやすくする、口のいやなにおいを防ぐ、歯肉炎や歯周病を防ぐなどがあります。このように、唾液は、歯と口の健康を守るために大切なことがわかります。

また、現在、水やお茶がないと食べられない子がいます。水などで流し込みながら食べると、体が唾液を出す必要がなくなり、唾液腺の発達が悪くなってしまいます。

毎回の食事ですっきり唾液を出すためには、食事の中の水やお茶は控え、よくかんで食べることです。お茶は、食前や食後に飲むとよいでしょう。また、かむ習慣をつけるためには、かみごたえのある食べ物を食べるように心がけましょう。



### かむ力をつける食べ物



食物繊維の多い野菜や筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめやナッツ類が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単純にかたいというだけではなく、小さくするために何回もかむ必要があるため、自然とかむ回数を増やすことができます。

### 6月は食育月間です

食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

～食育で育てたい「食べる力」～

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心

農林水産省「私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画」

### ◎6月6日(金) 1年生が授業で

そらまめのさやむきをします。絵本の「そらまめくんのベッド」に出てくるそらまめのベッドがどんなふうになっているのか、実際にさわって体験します。

むいてもらったそらまめは、給食室で洗って素揚げして提供します。清潔なハンカチを持たせるよう、ご協力お願いいたします。

◎少年写真新聞社2025

### 給食レシピ紹介

### 北海道の郷土料理 いももち

- < 材料 > 4個分
- じゃがいも 300g (中2個)
  - かたくり粉 24g (大さじ3弱)
  - 牛乳 12g (大さじ1弱)
  - 揚げ油 適量
- < 作り方 >
- ① じゃがいもは蒸すかゆでて、つぶす。
  - ② 片栗粉を牛乳で溶かし、①に加えてよく練る。
  - ③ ②を小判型に成形し、160℃の油できつね色に揚げる。
  - ④ Aの調味料はとろみがつくまで加熱し、③の上にかける。
- A
- 砂糖 12g (大さじ1と1/3)
  - しょうゆ 9.6g (大さじ1/2強)
  - みりん 8g (大さじ1/2)
  - 水 18g (大さじ1強)
  - かたくり粉 3.2g (小さじ1)

六郷小学校の先生方の出身地の郷土料理・第二回目は、副校長先生の出身地「北海道」の郷土料理です。北海道でまだ米づくりが盛んではなかったころ、もち米の代わりにじゃがいもを使って、もちを作ったのが始まりとされています。甘辛いしょうゆダレが定番です。

# 献立表

## 6月の目標 手をきれいに洗おう

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。

| 日  | 曜日 | 献立名   | 栄養価  | 日  | 曜日 | 献立名  | 栄養価  |
|----|----|---|--|----|----|--|--|
| 3  | 火  | 豚肉と青菜のあんかけ焼きそば<br>牛乳<br>じゃこと大根のサラダ<br>おかしな白玉焼き              | エネルギー 610 kcal<br>たんぱく質 23.1 g<br>脂質 19.1 g<br>食塩相当量 2.4 g | 17 | 火  | 玄米ごまごはん<br>牛乳<br>魚の磯辺揚げ<br>ボン酢和え<br>じゃがいものみそ汁        | エネルギー 570 kcal<br>たんぱく質 24.4 g<br>脂質 17.2 g<br>食塩相当量 2.2 g |
| 4  | 水  | キャラメル揚げパン<br>牛乳<br>ミートボールとマカロニのトマトスープ<br>ポテトサラダ             | エネルギー 574 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂質 25.4 g<br>食塩相当量 2.0 g | 18 | 水  | ナン<br>発酵乳<br>ひよこ豆のカレー<br>コールスローサラダ<br>牛乳寒天           | エネルギー 542 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 18.2 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 5  | 木  | ろっこくごはん<br>牛乳<br>かみかみふりかけ<br>魚の煮付け<br>かきたま汁                 | エネルギー 527 kcal<br>たんぱく質 29.1 g<br>脂質 13.3 g<br>食塩相当量 2.3 g | 19 | 木  | 焼き肉丼<br>牛乳<br>チョレギサラダ<br>ピーチゼリー                      | エネルギー 568 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂質 18.1 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 6  | 金  | チンジャオロース丼<br>牛乳<br>卵入りチゲスープ<br>揚げそら豆                        | エネルギー 584 kcal<br>たんぱく質 26.7 g<br>脂質 20.0 g<br>食塩相当量 2.3 g | 20 | 金  | 五目おこわ<br>牛乳<br>ふくさ卵焼き<br>大根と油揚げのみそ汁                  | エネルギー 573 kcal<br>たんぱく質 28.7 g<br>脂質 22.4 g<br>食塩相当量 2.6 g |
| 9  | 月  | ココアトースト<br>牛乳<br>トマトシチュー<br>フレンチサラダ                         | エネルギー 584 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂質 26.1 g<br>食塩相当量 2.7 g | 23 | 月  | 鮭と炒り卵の混ぜごはん<br>牛乳<br>いももち<br>どさんこ汁                   | エネルギー 594 kcal<br>たんぱく質 22.2 g<br>脂質 19.7 g<br>食塩相当量 2.1 g |
| 10 | 火  | そばろ丼<br>牛乳<br>油揚げと野菜のごま和え<br>とろみ仕立ての五色汁                     | エネルギー 612 kcal<br>たんぱく質 27.9 g<br>脂質 18.6 g<br>食塩相当量 2.2 g | 24 | 火  | キャロットライスのクリームソースがけ<br>牛乳<br>キャベツとこんにゃくのサラダ<br>くだもの果物 | エネルギー 597 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂質 22.9 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 11 | 水  | 照り焼きチキンのスパゲッティ<br>牛乳<br>ポリポリ大豆のサラダ<br>くだもの果物                | エネルギー 551 kcal<br>たんぱく質 22.5 g<br>脂質 22.4 g<br>食塩相当量 2.1 g | 25 | 水  | はちみつレモンパン<br>牛乳<br>魚のフライ<br>ツナサラダ<br>ABCトマトスープ       | エネルギー 647 kcal<br>たんぱく質 26.5 g<br>脂質 29.3 g<br>食塩相当量 3.0 g |
| 12 | 木  | 梅わかめごはん<br>牛乳<br>魚の香味焼き<br>かみなり汁<br>あじさいゼリー                 | エネルギー 550 kcal<br>たんぱく質 26.1 g<br>脂質 12.8 g<br>食塩相当量 2.4 g | 26 | 木  | 味噌うどん<br>牛乳<br>大豆とひじきのサラダ<br>たまご蒸しパン                 | エネルギー 578 kcal<br>たんぱく質 22.6 g<br>脂質 24.0 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 13 | 金  | げんまい<br>玄米ごはん<br>牛乳<br>台湾風からあげ(タージーパイ)<br>もやしサラダ<br>マロニースープ | エネルギー 638 kcal<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂質 23.5 g<br>食塩相当量 1.9 g | 27 | 金  | 胚芽ごはん<br>牛乳<br>魚のにんにく味噌焼き<br>ごまあえ<br>豆豚汁             | エネルギー 577 kcal<br>たんぱく質 28.1 g<br>脂質 17.7 g<br>食塩相当量 2.2 g |
| 16 | 月  | じゃじゃ麺<br>牛乳<br>青のりビーンズポテト<br>くだもの果物                         | エネルギー 630 kcal<br>たんぱく質 24.5 g<br>脂質 22.9 g<br>食塩相当量 1.5 g | 30 | 月  | たご飯<br>牛乳<br>ぎせい豆腐<br>田舎汁                            | エネルギー 555 kcal<br>たんぱく質 25.4 g<br>脂質 16.1 g<br>食塩相当量 2.8 g |