



6月 こんだてよていひょう

藤沢市立御所見小学校

日曜	こんだてめい	無ゆ力の もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子をつとめる (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
3月	かたやきそば フルーツみつめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	ふたにく うすらたまご えび あさり 赤えんどう豆 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ バナナ う・ろ・かかん かんでん	659 24.0 26.6 2.3
4火	ざっくごはん ししゃものひもの きりぼしだいこんのにつけ みそしる ぎゅうにゅう	こめ おぎ もちごめ ごま さとう あぶら じゃがいも	ささげ ししゃも あぶらあげ とうふ みそ 牛乳	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ きりぼしだいこん こんにゃく	568 21.9 15.9 2.9
5水	ピビンバ わかめとだいこんのスープ ぎゅうにゅう	こめ おぎ ゴマあぶら さとう ごま かたくりこ アーモンド	ぎゅうにく ふたにく わかめ 牛乳	にんにく もやし しょうが だいこん にんじん あおな たけのこ えのきだけ	598 22.9 20.0 2.5
6木	しゃきしゃきそばろどん かきたまじる れいとうみかん ぎゅうにゅう [6年鎌倉めぐり]	こめ おぎ あぶら ごま さとう かたくりこ	とりにく ひじき とうふ たまご 牛乳	にんじん たまねぎ たまねぎ きりぼしだいこん れいとうみかん	608 22.0 16.4 1.8
7金	ツナとごぼうのトースト ABCスープ くだもの (バナナ) ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ごま じゃがいも マカロニ	ツナ ふたにく チーズ 牛乳	ごぼう にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム ホールコーン バナナ	629 22.9 21.5 2.7
10月	ごはん のりのつくだに ふたにくとやさいののにも すましじる ぎゅうにゅう	こめ おぎ さとう あぶら じゃがいも	のり あさり ふたにく だいす なると とうふ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ つきこんにゃく あおな さやえんどう	591 24.6 15.0 2.8
11火	ふじさわロールパン カレーシチュー くだもの (アムスメロン) ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ふたにく チーズ だっしんにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース アムスメロン	588 22.5 20.4 2.4
12水	ちゅうかおこわ だいすとこざかなのあげに とうふスープ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ゴマあぶら さとう ごま かたくりこ あぶら	とりにく さくらえび だいす とうふ ふたにく 牛乳 かえりじゃこ	しょうが ながねぎ にんじん しめじ たけのこ えだまめ えのきだけ はくさい	585 24.5 17.8 2.6
13木	コンコンすし にまめ さわにわん ドライフルーツ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま かたくりこ	あぶらあげ きんとときまめ ふたにく 牛乳	ごぼう にんじん だいこん しらたき えのきだけ こねぎ ブルー	640 21.3 16.0 2.5
14金	ぶどういりくるパン メルルーサのチーズやき やさいスープ こむぎいも ぎゅうにゅう	パン じゃがいも かたくりこ	メルルーサ チーズ とりにく たまご 牛乳	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ マッシュルーム	619 33.6 17.0 3.0

かみかみメニュー

すっからかん賞はじまります！

日曜	こんだてめい	無ゆ力の もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子をつとめる (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
17月	ふたにくどん ごもくスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ おぎ あぶら さとう ごま ゴマあぶら かたくりこ	ふたにく みそ えび 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご えのきだけ たけのこチンゲンサイ れいとうみかん	656 24.5 18.7 2.5
18火	チリコンカーンサンド コーンチャウダー くだもの (くだますいか) ぎゅうにゅう	パン こん あぶら こむぎこ じゃがいも なまクリーム	ベーコン きんとときまめ とりにく 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん パセリ ホールコーン すいか	639 23.5 22.0 2.7
19水	えだまめごはん なつやさいのすだ もすくスープ ぎゅうにゅう	こめ おぎ ごま かたくりこ さとう	ふたにく とりにく もすく 牛乳	にんじん えだまめ たまねぎ きゅうり トマト しょうが えのきだけ あおな	599 21.4 18.5 2.9
20木	いためビーフン ベジタブルケーキ くだもの (バナナ) ぎゅうにゅう	あぶらくるみ ビーフン ゴマあぶら こむぎこ さとう	ふたにく おから たまご チーズ 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト さやえんどう ほうれんそう バナナ	685 23.8 21.2 2.0
21金	ごはん やきのり さけのしおやき にびだし みそしる ぎゅうにゅう	こめ おぎ さとう じゃがいも	のり みそ さけ わかめ あぶらあげ とうふ 牛乳	あおな もやし たまねぎ	634 30.7 20.3 2.8
24月	ドライカレー やさしいため ぎゅうにゅう	こめ おぎ バター あぶら こむぎこ	ふたにく ぎゅうにく 白いんげん豆 チーズ 牛乳 ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん レーズン パセリ にんじん もやし キャベツ	728 27 24.8 2.1
25火	あげパン ふたにくとやさいのスープに くだもの (バナナ) ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも	ベーコン ふたにく 牛乳	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン グリーンピース バナナ	691 23.7 29.9 2.2
26水	ツアيفアン アーモンドフィッシュ にらたまじる れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら ごま ゴマあぶら かたくりこ アーモンド さとう	ふたにく たまご かえりじゃこ 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ごまつな えのきだけ にら れいとうみかん	621 27.3 20.1 2.5
27木	ごはん おかかあえ きんめだいのてりやき どさんこじる ぎゅうにゅう	こめ おぎ じゃがいも バター	きんめだい ちりめんじゃこ ふたにく とうふ みそ わかめ 牛乳	しょうが ながねぎ にんじん もやし あおな ホールコーン	648 33.1 19.9 2.6
28金	ガーリックトースト トマトのスーパグティ むしとうもろこし ぎゅうにゅう	パン マーガリン あぶら スパゲッティ	ベーコン とりにく チーズ 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト パセリ とうもろこし	596 23.0 23.0 2.4

食育の日
ふじさわランチ

5くみ宿泊
ふじさわランチ



藤沢市立御所見小学校

6月きゅうしょくだより

6月4日のむし歯予防デーにちなみ、6月3日から6月7日までを歯の衛生週間とし、給食ではよくかんで食べようと、『かみかみメニュー』を入れてあります。かむことについての効果も給食時間のお便りにのせ、クラスでもかむことについて意識してもらいたいと思っています。

健康な歯を保つことで、いつまでもおいしく楽しく食事をすることができます。今回は歯やかむことについてお伝えしたいと思います。

歯はどんな栄養素からできているのかな？

歯の形成には、カルシウムのほか、たんぱく質基礎をつくる)、リン(カルシウムと結合して歯をつくる)、ビタミン類(歯を支える土台をつくる)など深くかかわっています。また、噛みごたえのある食物繊維は、歯ぐきやあごを強くするうえ、よく噛むことで唾液がたくさん分泌され、口の中の食べかすなどを落として虫歯を予防する役割を果たします。

「かむこと」について考えてみましょう

みなさんは、毎回の食事においてしっかりかんで食べることを心がけていますか？

わたしたちは、食べものをかんで細かくして体にとり入れています。よくかんで食べないと唾液の量が減少したり、胃腸に負担をかけたりしてしまいます。気づいたときに少しかむことを意識してみてください。1口30回かむ意識するだけでだいぶ違いますよ！



「かむこと」には、わたしたちの体によい効果がたくさんあります。例えば、唾液がたくさん出ることによって食べものと混ぜ合い消化吸収をよくしたり、口の中の酸性から素の状態に戻してむし歯予防になったりします。また、食べものの味を脳に届けるためにも大切です。そのほか、脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防いだり、脳を活性化させたり、ストレス解消にもなったりします。



かむ力で運動能力がアップ！！

歯の状態と運動能力には関係があって、ある調査によると歯のかみ合わせがよい人は、そうでない人に比べて50m走の成績がよくなるなど、運動能力がアップする傾向がありました。

運動の大事な場面で歯を食いしばれないと力が出ません。

そのため一流のスポーツ選手は、歯を大切にしている人が多いそうです。



6年生から「作り方を教えてほしい」という声があったので…

まめまめみそ豆

<材 料> 4人分

大豆 85g
高野豆腐 20g
片栗粉 大さじ3
揚げ油
赤みそ 大さじ1
砂糖 大さじ1
みりん 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
ごま 小さじ1

<作り方>

- ① 大豆はゆでる(ゆで大豆は2倍量 用意する)
- ② 高野豆腐はもどしてしぼり、1.5 cm角に切っておく
- ③ ①と②に片栗粉をまぶし、油で揚げる
- ④ なべに調味料を入れて煮立て、揚げた③とごまを加え、からめる

令和元年度 食育講演会 ご案内



未来につなぐ 暮らしの中の食育 ～生涯健康！ふじさわ食育プランを踏まえて～

講師 ヘルスサポート研究会カン代表 管理栄養士・健康教育コンサルタント 新出真理氏

日時 6月10日(月) 14～16時

場所 藤沢市保健所 3階 大会議室

申込 5月29日(水) 午前9時から

申込・問い合わせ 藤沢市保健所健康増進課 電話(50)8430 ☆保育あり 1歳6ヶ月～未就学児

日々の暮らしの中で、ご自身やご家族、身近な方が
今日から実践できる食生活のポイントについて学べます。



FAX(28)2121 先着10名 締切 6月3日(月)