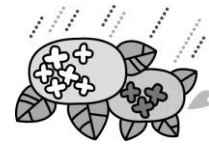


6月の給食だより



平成 29 年 5 月 31 日
高岡市立博労小学校



平成 17 年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年 6 月は「食育月間」、毎月 19 日は「食育の日」と定められました。

この期間、全国では「食育」に関する様々な取組が行われています。食べ物について勉強したり、農作業体験をしたりすることもよいですが、家庭での食事こそ、「食育の宝庫」です。買い物、クッキング、楽しい食事、食事マナー、食後の片付け等、身の回りの小さなことから意識的に取組んでみましょう。

今月号の給食だよりでは、「買い物」における食育の視点を紹介します。



買い物に行こう！「我が家の食育」

食材の「買い物」をするとき、おうちの方はいろいろなことを考えておられます。おうちの方と一緒に買い物に行きましょう！家庭によって、こだわりがあると思います。正解は一つではありません。「我が家の買い物術」を身に付けましょう。

① 買い物に行く前に「何を食べようかな」

考えてみよう！

- ・今、家にある食べ物は？
- ・昨日は何を食べた？
- ・家族の好みは？体調は？
- ・旬の食べ物は？
- ・栄養のバランスは？3つの食品群を意識してみよう！
- ・広告や給食予定献立表を参考にしよう！



② さあ！買い物へ！ 「どこにいこうかな」

考えてみよう！

- ・スーパーマーケット
- ・商店
- ・専門店（魚屋、八百屋、肉屋等）
- ・朝市、直売所、インショップ
- ・マイバックを持っていこう！



③ お店で「どれを買おうかな」

考えてみよう！

- ・どれがおいしいかな？
- ・どこで作られたのかな？
- ・量は？
- ・包装の仕方は？
- ・賞味期限・消費期限は？
- ・値段は？
- ・表示を見よう！聞いてみよう！



④ おうちへ帰って 「食べ物に合わせて保管しよう」

気を付けよう！

- ・寄り道をせずに帰ろう
- ・冷蔵庫、冷凍庫をうまく使おう
- ・料理に合わせた下処理をしよう
- ・在庫を確認しておこう



博労っ子 すくすく通信

食育の取組や、給食時間の様子についてお伝えします。



5月8日 団結ランチ

給食委員が中心となり、団結ランチを行いました。弁当形式の給食をもって、全校児童が体育館に集まります。会食の前には、博労のげんキッズ活動についての説明を聞きました。1年間の見通しをもつことができました。

5月15日 調理実習 (6-1)

6年生は、家庭科「Happyチャレンジ①朝食を考えよう！」の題材で、炒め物の作り方を学習しました。各自が「我が家の〇〇のために」とレシピを考えて実習します。ご家庭でも家族で朝食作りに取り組んでみてはいかがでしょうか。



お家でも作って食べよう！今月の給食レシピ

「大豆入りミートローフ (6/9)」



給食のミートローフは、加熱後の食品に手を触れないように、個別の耐熱カップを使用しています。水切りした豆腐を入れることもあります。



【材料 (4人分)】

豚挽き肉 200g、玉ねぎ 1/4 個、大豆水煮 40g、卵 1/2 個
パン粉・牛乳各大さじ 2、ナツメグ・塩・こしょう各少々
耐熱カップ 4 枚

ソース：ケチャップ大さじ 2、砂糖・ソース各小さじ 1

【作り方】

- ① ソースの材料を火にかけて、混ぜ合わせる。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。(大豆も荒みじんにしてもよい)
- ③ 材料をすべて混ぜ合わせ、よくこねる。
- ④ タネを 4 つに分けて丸め、カップに入れて 220℃のオーブンで 15 分焼き、ソースをかける。



6月 よていこんだてひょう



高岡市立博労小学校

毎月19日は食育の日 今月の食育の日には“我が家の食育について”話し合ってみましょう。

日	行事 主食	副食	赤色の食品 (血や肉、骨になる)	黄色の食品 (熱や力のもとになる)	緑の食品 (体の調子を整える)	エネルギー カルシウム 鉄分					
1日 (木)	かみかみ献立 大豆入りわかめごはん■	ししゃものフライ ほうれんそうときりほしだいこんのひたし むらくもじる● ぶどうゼリー	牛乳 わかめ ししゃも	かまぼこ だいず たまご●	ごはん さとう ごま■ 油 でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん	ほうれんそう きりほしだいこん ねぎ	626kcal 458mg 5.5mg			
2日 (金)	2/3コッペパン▲	とうふハンバーグ ドレッシングサラダ やきそば	牛乳 とうふ あおのり	ぶたにく	パン▲ さとう サラダ油 ちゅうかめん	きゅうり たまねぎ にんじん	ブロッコリー とうもろこし もやし ピーマン キャベツ	586kcal 336mg 1.5mg			
3日 (土)	1年保護者給食試食会 こめこい 米粉入りパン▲	とりにくのマーマレードソースかけ ごまごまサラダ■ コーンシチュー▲ ピーチシャーベット	牛乳 とりにく ぎゅうにゅう▲	ベーコン だっしふんにゅう▲	パン▲ じゃがいも マーマレード	でんぷん こむぎこ さとう バター なまクリーム▲ ごま■ ごま油 油	にんにく にんじん とうもろこし	キャベツ たまねぎ きゅうり パセリ もも	731kcal 364mg 1.2mg		
6日 (火) 3年なし	ごはん	えびシューマイ◆● パンサンス マーボーどうふ オレンジ	牛乳 えび◆ あかみそ	ぶたにく とうふ	ごはん はるさめ でんぷん	ごま油 さとう サラダ油	きゅうり しょうが にんにく	にんじん たけのこ とうもろこし たまねぎ ほししいたけ オレンジ	635kcal 295mg 6.1mg		
7日 (水)	ごはん	がんものふくめに こまつなのごまひたし■ じゃがいものそぼろに	牛乳 がんもどき とりにく		ごはん さとう ごま■	でんぷん じゃがいも こんにやく	こまつな たまねぎ	キャベツ いんげん しょうが	にんじん	616kcal 444mg 3.2mg	
8日 (木)	ごはん	あかうおのごまだれかけ■ かわりづけ みそかきたまじる● れいとうみかん	牛乳 あかうお わかめ	たまご● みそ	ごはん でんぷん ごま■	油 さとう しらたまふ	きゅうり にんじん たまねぎ	キャベツ しょうが みかん	628kcal 377mg 1.7mg		
9日 (金) 1,2年なし	コッペパン▲	だいずいりミートローフ▲● やさいのドレッシングあえ フルーツポンチ	牛乳 ぶたにく ぎゅうにゅう▲	たまご● かんでん だいず	パン▲ パンこ さとう		キャベツ たまねぎ バナナ	にんじん もやし パイナップル もも	644kcal 291mg 1.3mg		
12日 (月)	コッペパン▲	チーズエッグ●▲ フルーツヨーグルトあえ▲ ミネストローネ	牛乳 しろてぼう ヨーグルト▲	たまご● チーズ▲ ベーコン	パン▲ じゃがいも マカロニ	オリーブ油 さとう	たまねぎ いんげん レーズン	にんじん セロリー マッシュルーム パイナップル りんご もも	トマト バナナ	638kcal 349mg 1.5mg	
13日 (火)	ごはんなし 地場産品献立	ふくらぎのみりんやき ほうれんそうとえのきのごまみそあえ■ とうふのすましじる アップルシャーベット	牛乳 ふくらぎ とうふ	みそ わかめ	ごはん ごま■ さとう てまりふ		しょうが キャベツ しいたけ	ほうれんそう えのきたけ ねぎ りんご	621kcal 315mg 4.5mg		
14日 (水)	ごはん	さけのマヨネーズやき●▲ やさいソテー かんこくふうにくじゃが■	牛乳 さけ ぎゅうにく		ごはん でんぷん マヨネーズ● しらたき	ごま■ じゃがいも サラダ油 さとう	キャベツ にんじん たまねぎ	チンゲンサイ にんにく あかピーマン	しめじ もやし ねぎ	612kcal 318mg 1.2mg	
15日 (木)	ごはん	ぶたにくとだいずのケチャップあえ■ もやしのナムル たまねぎのみそしる メロン	牛乳 ぶたにく だいず	みそ ぶたレバー あぶらあげ	ごはん でんぷん カシューナッツ■	ごま油 油 さとう	しょうが きゅうり キャベツ	にんじん たまねぎ メロン	もやし にら	652kcal 344mg 3.3mg	
16日 (金)	ごはんなし (てづくりふりかけ◆)	わかどりにくのレモンやき こまつなとキャベツのひたし やさいのうまに	牛乳 とりにく こうやどうふ	ちりめんじゃこ こんぶ あぶらあげ ほしきらくえび◆	ごはん じゃがいも こんにやく	さとう ごま■	こまつな たけのこ レモン	キャベツ ふき	にんじん	610kcal 504mg 2.7mg	
19日 (月)	しよくパン▲ (いちごジャム)	にくだんごのカップやき●▲ みずなサラダ■ ワンタンスープ	牛乳 にくだんご ぶたにく		パン▲ マヨネーズ● ワンタン	ジャム ごま油 ごま■ さとう	たまねぎ きゅうり はくさい	ピーマン キャベツ ほししいたけ もやし	みずな にんじん	ねぎ	632kcal 325mg 1.3mg
20日 (火) 5年なし	高岡食19并献立 ゆし 鶏のしっかつ骨太丼■	にんじんしりしり● じゃがいもときのこのみそしる れいとうパイン	牛乳 あぶらあげ たまご●	まぐろ いわし みそ	ごはん でんぷん サラダ油	じゃがいも 油 ごま■	しょうが たまねぎ パイナップル	にんじん しいたけ	こまつな	652kcal 381mg 2.4mg	
21日 (水) 5年なし	ひじきごはん	しおさば キャベツのゆかりあえ だんごじる	牛乳 あぶらあげ ひじき	だいず さば	ごはん しらたまだんご さとう		にんじん だいこん	キャベツ ごぼう	きゅうり ねぎ	590kcal 350mg 2.0mg	
22日 (木)	郷土食献立 ごはん	しろえびのほうせきあげ◆■ にまめ ふときゅうりじる オレンジ	牛乳 ひらたえび◆ こうやどうふ	きんときまめ あおのり	ごはん でんぷん カシューナッツ■	油 さとう	たまねぎ にんじん オレンジ	ふときゅうり ほししいたけ ねぎ		652kcal 335mg 2.6mg	
23日 (金)	しよくパン▲ (スライスチーズ▲)	わかさぎのフリッター さくさくサラダ ポテトスープ	牛乳 わかさぎ チーズ▲	ベーコン	パン▲ サラダ油 コーンフレーク	じゃがいも さとう 油	キャベツ えだまめ にんじん	たまねぎ パセリ		654kcal 508mg 1.0mg	
26日 (月)	高岡コロッケ献立 コッペパン▲	たかおかげんきコロッケ▲ きのこカシューナッツのちゅうかいため■ たまごとコーンのスープ●	牛乳 たまご●		パン▲ ビーフン でんぷん	カシューナッツ■ さとう ごま油	にんじん エリンギ たまねぎ	たけのこ とうもろこし あかピーマン パセリ	しめじ ピーマン	612kcal 281mg 1.1mg	
27日 (火)	ごはん	えびのチリソースに◆ やきポテト ごまふうみのはるさめスープ■ ミックスナッツ■	牛乳 えび◆ みそ	ぶたにく	ごはん でんぷん じゃがいも	はるさめ さとう ごま■ サラダ油	にんにく たまねぎ たけのこ	しょうが チンゲンサイ くろきくらげ	ねぎ	634kcal 297mg 1.9mg	
28日 (水)	ごはん	ぶたにくとしらたきのピリからいため■ こまつなのコーンあえ きのこじる かじつヨーグルト▲	牛乳 とうふ みそ	ぶたにく ヨーグルト▲	ごはん ごま油 さとう	しらたき ごま■	にんにく こまつな キャベツ	しょうが あかピーマン とうもろこし にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	なめこ	611kcal 446mg 4.7mg
29日 (木)	地場産品献立 げんりょう 減量ごはん	こめっこフライギョーザ■ さんしよくナムル■ ごもくラーメン れいとうみかん	牛乳 ぶたにく		ごはん ごま油 サラダ油	ちゅうかめん ごま■ 油	にんじん きゅうり キャベツ	ほうれんそう しょうが たまねぎ みかん	メンマ もやし ねぎ	612kcal 314mg 2.1mg	
30日 (金)	ひよこまめのカレーライス▲ (むぎごはん)	ゆでたまご● キャベツのアーモンドあえ■	牛乳 ぶたにく ひよこまめ	チーズ▲ たまご●	むぎごはん じゃがいも アーモンド■	サラダ油	たまねぎ きゅうり あかピーマン	にんじん キャベツ		636kcal 321mg 1.9mg	

☆毎日、牛乳(200ml)が付きます。都合により献立を変更する場合があります。

☆今月使用する高岡産の食材は、米(こしひかり)、ほうれん草、小松菜、黒きくらげ、生椎茸、きゃべつ(中旬以降変更する場合あり)、玉ねぎ・太きゅうり(下旬以降)の8品の予定です。平田えびは新湊産、ふくらぎは富山湾産です。

☆食物アレルギーの対応について、次の食品が含まれる場合、献立名の横に次のような印を付けましたので、参考にしてください。

卵…●、乳…▲、種実類…■、エビ・カニ・イカ・タコ・貝…◆

