

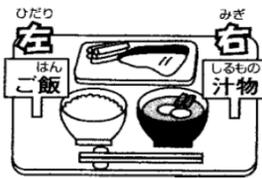
# いただきます！

平成29年（2017年）5月31日  
札幌市立星置東小学校

6月は食育月間、歯の衛生週間があります。ご家庭でも日ごろから行っていることと思いますが、この機会に「食の大切さ」について今一度確認し、家族団らんで食事ができるとうれいですね！

## 食育を実践してみましよう！

- ★食べ残しをしない
- ★配膳の位置に気を付ける
- ★家族そろって食事をする
- ★地元の食材や旬を知り、メニューに取り入れる
- ★産地や賞味期限を確認する
- ★早寝、早起き、朝ごはんを心がける



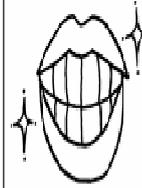
## かむことの効果

### ◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

### ◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の動きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

### ◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

### ◇脳を活性化して、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の動きが活発になります。

## 切り干し大根のサラダ レシピ

〈材料〉（4人分）

切り干し大根 12g  
ツナ缶 20g（1/4缶）  
にんじん 20g  
もやし 60g（1/3袋）  
きゅうり 40g（1/2本）

A

白みそ 6g  
しょうゆ 6.8g  
酢 10g  
ごま油 4g  
砂糖 少々  
からし 少々

白いりごま 少々

・お酢を使った夏にぴったりのさっぱりしたサラダです。切り干し大根には骨を強くする「カルシウム」がたっぷり入っています。とても簡単にできるので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

〈作り方〉

- ①切り干し大根を水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんは一口大に切り、ゆでて水で冷ましておく。
- ③もやしはゆでて水で冷ましておく。
- ④きゅうりは食べやすい大きさに切る。
- ⑤Aの調味料でドレッシングを作る。
- ⑥水気を切った野菜と①・白いりごま・ドレッシングをよく混ぜる。

※給食では衛生面に配慮して食材をゆでています。

月		火		水		木		金	
						1	612kcal	2	679kcal
						とりめし 味噌汁 さんまごまフライ ジュシーオレンジ 米・大麦・醤油・酒・みりん・砂糖・鶏肉・ 生姜・玉葱/厚揚げ・小松菜・みそ・削り節・ 昆布・さんま・醤油・酒・生姜・小麦粉・卵・ 白ごま・パン粉・油		ご飯 豆腐の中華煮(えび入り) 揚げポークシューマイ ナムル 豆腐・豚肉・えび・人参・玉葱・葱・干椎 茸・きくらげ・生姜・にんにく・油・醤油・ 砂糖・酒・ゴマ油・片栗粉/冷凍ポークシュー マイ・油/ハム・ほうれん草・もやし・人参・ 醤油・砂糖・酢・生姜・にんにく・長葱・豆 板醤・白ごま	
5		6	692kcal	7	616kcal	8	613kcal	9	
		ごはん ピリカラすき焼き ししゃも天ぷら あさりの佃煮 豚肉・焼き豆腐・しらたき・玉葱・白菜・長 葱・たまごだけ・すりごま・ゴマ油・醤油・ 砂糖・酒・唐辛子・豆板醤・にんにく・生 姜・りんご/ししゃも・酒・小麦粉・卵・油/ ごぼう・人参・あさり・生姜・砂糖・醤油・ 酒・みりん・水あめ		塩ラーメン ポテトごまだれ パイン ソウダレーメン汁 豚肉・生姜・にんにく・醬 油・みりん・油・メンマ・つと・もやし・人 参・玉葱・白菜・ほうれん草・長葱・わかめ/ じゃが芋・油・黒砂糖・水あめ・醤油・黒こ ま/パン缶		いりご菜めし けんちん汁 豚肉の竜田揚げ 米・大麦・酒・しらす干し・ゴマ・粟/大根/鶏 肉・酒・豆腐・こんにゃく・人参・大根・こ ぼろ・長葱・みそ・削り節・昆布/豚肉・醬 油・酒・生姜・片栗粉・小麦粉・油		 <b>遠足</b>	
運動会振替休業日									
12	648kcal	13	639kcal	14	641kcal	15	602kcal	16	693kcal
コッパン えびのクリーム煮 小松菜とコーンのサラダ メロン ベーコン・えび・ワイン・マカロニ・玉葱・ 人参・マッシュルーム・パセリ・小麦粉・パ ター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミル ク/小松菜・コーン・ゴマ・油・砂糖・酢・醬 油		豚丼 味噌汁 たたききゅうり 米・豚肉・酒・小麦粉・片栗粉・油・醤油・ みりん・砂糖・生姜・水あめ・グリーンピース/ 厚揚げ・小松菜・みそ/胡瓜・醤油・砂糖・ゴ マ油・ごま		パスタミートソース あさりのサラダ ソウダレーメン汁 豚肉・大豆・玉葱・人参・ マッシュルーム・セロリ・にんにく・油・パ セリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマ トピューレ・トマト・デミグラスソース・ソ ース・醤油・ワイン/あさり・生姜・醤油・砂 糖・酒・みりん・胡瓜・キャベツ・人参・ 酢・油・からし・ゴマ油・ごま		小松菜ピラフ 白花豆コロッケ 切り干し大根のサラダ 米・大麦・パター・ワイン・ベーコン・大 参・玉葱・にんにく・コーン・油・小松菜・ 醤油/冷凍白花豆コロッケ・油/切り干し大 根・まぐろ水煮・人参・もやし・胡瓜・こ ま・みそ・醤油・酢・砂糖・ゴマ油・からし		ご飯 厚揚げのカレーソース 和風サラダ ミニトマト 厚揚げ・豚肉・人参・玉葱・いんげん・生 姜・にんにく・油・カレー粉・ケチャップ・ ソース・醤油・ワイン/大根・胡瓜・人参・し らす干し・酒・醤油・酢・砂糖・ゴマ油・ゴ マ	
19	704kcal	20	677kcal	21	646kcal	22	655kcal	23	693kcal
ロールパン ポークシチュー 厚揚げサラダ すいか 豚肉・にんにく・セロリ・ワイン・じゃが 芋・人参・玉葱・いんげん・油・小麦粉・カ レー粉・ピューレ・ケチャップ・トマト・デ ミグラスソース・ソース・醤油/厚揚げ・生姜・ 醤油・酒・片栗粉・小麦粉・油・キャベツ・ 胡瓜・人参・砂糖・酢・ゴマ油・ゴマ		カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイン 米・鶏肉・チンゲン菜・醤油・酒・小麦粉・ 片栗粉・油・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ わけぎ・オイスターソース・砂糖・みりん・ コーンスターチ/ベーコン・チンゲン菜・香 雨・コーン・醤油・酒/パン缶		冷やしたぬきうどん(えび入り) バターポテト 冷凍みかん ソウダレーメン汁 あさり・えび・人参・春菊・ごぼ ろ・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵・ 油・つと・ほうれん草・長葱・干しシイタ ケ・醤油・酒・砂糖・みりん・酢/じゃが芋・ バター・砂糖・牛乳・スキムミルク		ビビンバ ちくわチーズつめフライ フルーツミックス 米・大麦・酒・醤油・豚肉・焼き豆腐・マ ンマ・長葱・生姜・にんにく・油・砂糖・み りん・ゴマ油・豆板醤・人参・ほうれん草・も やし・ゴマ・長葱・生姜・にんにく・竹 輪・チーズ・小麦粉・卵・パン粉・油/みかん 缶・パン缶・黄桃缶・なし缶		ご飯 味噌汁 納豆 玉ねぎのかき揚げ・おろしソース キャベツ・油揚げ・みそ/えび・あさり・桜え び・玉葱・人参・ごぼう・春菊・ひじき・小 麦粉・卵・油・大根・生姜・醤油・砂糖・ 酒・みりん・片栗粉	
26	604kcal	27	641kcal	28	618kcal	29	675kcal	30	675kcal
横割バンズ 麦入り野菜スープ フィッシュバーガー鱈 アップルゼリー ベーコン・人参・玉葱・キャベツ・セロリ・ パセリ・大麦・醤油・ワイン/冷凍鰹魚鱈フ ライ・油・ケチャップ・ソース・砂糖・から し・ワイン/リンゴジュース・砂糖・粉寒天・ リンゴ缶		鶏ミックス丼 かきたま汁 磯和え 米・鶏肉・生姜・醤油・酒・小麦粉・片栗 粉・油・厚揚げ・人参・玉葱・タケノコ・干 しシイタケ・ピーマン・油・ゴマ・砂糖・み りん・卵・豆腐・ほうれん草・長葱・干しシ イタケ・醤油・酒・片栗粉/小松菜・もやし・の り・醤油		冷やしラーメン 青のりポテト 黄桃 ソウダレーメン汁 ハム・もやし・胡瓜・人 参・コーン・醤油・砂糖・みりん・酒・ゴ マ・油・酢・からし/じゃが芋・油・青のり/ 黄桃缶		ドライカレー コールスローサラダ 米・大麦・油・オリブ油/カレー粉・ワイ ン・豚肉・人参・玉葱・にんにく・生姜・大 豆水煮・ピーマン・レーズン・小麦粉・ソ ース・ケチャップ・醤油/キャベツ・人参・コ ーン・酢・砂糖・油・からし		ご飯 豆腐とえびのチリソース煮 揚げポークシューマイ おかかふりかけ 豆腐・えび・酒・片栗粉・小麦粉・油・人 参・長葱・干しシイタケ・生姜・にんにく・ 醤油・ケチャップ・ソース・砂糖/冷凍ポ ークシューマイ・油/しらす干し・酒・醤油・砂 糖・糸カツオ・海苔・青のり・ごま	

- ・牛乳は、毎日200mL(1本) つきます。
- ・表示されているエネルギー(kcal)は3・4年生のエネルギーを表示しています。

★給食で使用している主な食材を明記してあります。予算や時季、その他の関係で、果物や使用食材が変更になることもありますので、ご理解いただきますよう、よろしくお願ひいたします。

★海由来の食材には小エビや小カニなどが混入していることがあります。

### ～今月の献立～

6月20日(火) カオ・ラートナー・ガイ(タイ料理)が登場します!

カオ・ラートナー・ガイは、東南アジアのタイ料理です。タイ料理の名前のほとんどは材料と調理法を表す言葉を組み合わせています。「カオ」は「ごはん」、「ラートナー」は「あんかけ」、「ガイ」は鶏肉という意味であり、カオ・ラートナー・ガイは「鶏肉入りのあんかけごはん」ということになります。

カオ・ラートナー・ガイにはタイのしょうゆ(ナンプラー)を使っています。私たちがいつも食べているしょうゆは主に大豆や麦などを原料としていますが、ナンプラーは魚を塩漬けて発酵させて作っています。