

# いただきます

## 6月 は 食育 月間

6月は「食育月間」です。また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」でもあります。今月は、健康な体をつくるための食事の組み合わせについてご紹介します。



### なぜ3つそろえる必要があるの？



「主食・主菜・副菜をそろえましょう。」よく聞く言葉ですね。では、なぜこの3つをそろえる必要があるのでしょうか。小学校の家庭科では、「体の中での役割（黄：エネルギーのもと・赤：体をつくるもと・緑：体の調子をととのえるもと）」を、主食・主菜・副菜とリンクさせて、3つをそろえる大切さについて学習しますが、実はもう少し深い理由もあります。

### 副菜は「点火スイッチ」！

実は、野菜やきのこなどの「副菜」は、エネルギーを燃やすための「点火スイッチ」。どんなに主食（炭水化物）を食べてガソリンを補給しても、このスイッチが入らなければ、エネルギーとしてうまく使われません。燃え残ったエネルギーは体に脂肪として蓄えられます。「副菜」をしっかり摂ることは、効率よく燃焼させるためのコツなのです。

どれかが欠けると、他の栄養素がどれだけ豊富でも、一番低いレベルに合わせてしか吸収・活用されません。3つ揃えるのは、**がんばって食べた栄養を『ムダにしないため』**の賢い戦略なのです♪



### 吸収率を操る！

### 主菜と副菜のコンビネーション

「主菜」である肉や魚のたんぱく質は、単体で食べるよりも、特定の副菜と合わせることで吸収率がアップします。

#### ◎豚肉(主菜) × 玉ねぎ(副菜)

ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復スピードUP!

#### ◎焼魚(主菜) × 大根おろし(副菜)

消化酵素が腸の負担を減らし、たんぱく質を効率よく分解!

#### ◎揚げ物(主菜) × レモン・キャベツ(副菜)

ビタミンCが油の酸化を防ぎ、代謝をサポート!

### 栄養素は「チーム」で、はたらく!



5月25日（月）からの2週間、新発寒小学校に2名の「栄養教育実習生」がやってきました。将来、学校で働く栄養教諭（栄養の先生）になるための勉強をしにきました。実習生は期間中、安全で美味しい給食づくりの裏側を学ぶ「給食管理実習」と、みなさんに食の大切さを伝える「教育実習」の2つの大きな実習に励みます。温かい応援をよろしく願いいたします。

# 6がつ よていこんだて

※牛乳(200ml)は毎日つきます。

| 月  | 火  | 水   | 木  | 金   |
|--|--|---|--|---|
| 1日<br>わふうそぼろごはん<br>キャベツと<br>あぶらあげのみそ汁<br>さつまいもの天ぷら                           | 2日<br>しおラーメン<br>フレンチポテト<br>りんごかん   | 3日<br>たきこみなり<br>ほっけフライ<br>からし和え   | 4日<br>カオ・ラートナー・ガイ<br>チンゲンサイのスープ<br>パインかん                           | 5日<br>まめパン<br>ポークシチュー<br><b>こまつな</b><br>コーンのサラダ<br>ようなしかん                                   |
| 精白米、鶏肉、焼き豆腐、切干大根、しいたけ、ひじき、白ごま、しょうが、ごぼう、人参等/キャベツ、油揚げ等/さつまいも、卵、小麦粉等            | ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、つと、もやし、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、わかめ等/じゃがいも等/りんご缶     | 胚芽精米、大麦、油揚げ、人参、しいたけ、ひじき、白ごま、焼きのり等/ほっけ、小麦粉、卵、パン粉等/ハム、小松菜、キャベツ等                     | 精白米、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ等/ベーコン、チンゲン菜、春雨、コーン等/パイン缶                 | 豆パン/豚肉、にんにく、セロリー、じゃがいも、人参、玉ねぎ、さやいんげん、トマト缶、デミグラスソース等/小松菜、コーン、白ごま等/洋なし缶                       |
| 8日<br>ごはん<br>スンドゥブチゲ<br>ひじきいりぎょうざ<br>ナムル                                     | 9日<br>ごもくうどん<br>バターポテト<br>れいとうみかん  | 10日<br>こまつなピラフ<br>こうやどうふのフライ<br>フルーツミックス  | 11日<br>ごはん<br>マーボー豆腐<br>カラフトししゃもの<br>からあげ<br>おひたし                  | 12日<br>よこわりバンズ<br>コーンポタージュ<br>レバーいりハンバーグ<br>おうとうかん  |
| 精白米/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、あさり、人参、玉ねぎ、えのきたけ、にら等/ひじき入りぎょうざ/ほうれん草、もやし、人参、白ごま等 | ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、しいたけ、たまごたけ等/じゃがいも、バター、牛乳、スキムミルク等/冷凍みかん  | 胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、コーン、小松菜等/高野豆腐、白すりごま、白ごま、卵、パン粉、小麦粉等/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶 | 精白米/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、人参、長ねぎ、しいたけ等/カラフトししゃも等/ほうれん草、白菜、糸かつお等          | 横割バンズ/クリームコーン、コーン、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク等/レバー入りハンバーグ等/黄桃缶               |
| 15日<br>かきあげどん <sup>えび入り</sup><br>とうふと<br>わかめのみそ汁<br>しょうがあえ                   | 16日<br>パスタカレーソース<br>サイコロサラダ  | 17日<br>いりこなめし<br>とうふと<br>なめこのみそ汁<br>メンチカツ   | 18日<br>ごはん<br>けんちん汁しょうゆ味<br>あげいわしハンバーグ<br>のりのつくだに                  | 19日<br>くろコッペパン<br>あさりのチャウダー<br>コールスローサラダ<br>パインかん   |
| 精白米、えび、あさり、さくらえび、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切干大根、卵等/豆腐、わかめ、長ねぎ等/小松菜、白菜、しょうが等          | ソフトパスタ、豚肉、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリー、しょうが、にんにく、パセリ、デミグラスソース等/ハム、人参、きゅうり、コーン等 | 胚芽精米、大麦、しらす、白ごま、小松菜等/豆腐、なめこ、長ねぎ等/メンチカツ  | 鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ等/いわしハンバーグ/のり、ひじき、水あめ等                    | 黒コッペパン/あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ等/キャベツ、人参、コーン等/パイン缶                    |
| 22日<br>タコライス<br>わかめスープ<br>おきなわパインゼリー   | 23日<br>ひやむぎ<br>ごまポテト<br>メロン  | 24日<br>とりごぼうごはん<br>こまつな<br>たまごのみそ汁<br>かぼちゃチーズフライ                                  | 25日<br>ごはん<br>とうふの<br>オイスターソースに<br>いわしのカリカリフライ<br><b>しろな</b> のごまあえ | 26日<br>かくしよく<br>ワンタンスープしょうゆ<br>しろみぎかなの<br>ハーブフライ<br>きなこクリーム                                 |
| 精白米、鶏肉、大豆、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、コーン、レタス、トマト缶等/わかめ、豆腐、しいたけ、白ごま等/パインゼリー             | ソフト冷麦、油揚げ、しいたけ、つと、きゅうり、長ねぎ等/じゃがいも、白すりごま等/メロン                             | 胚芽精米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、ごぼう、人参、油揚げ、白ごま等/小松菜、たまごたけ、玉ねぎ等/かぼちゃチーズフライ                    | 精白米/豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、人参、しょうが、にんにく等/いわしのカリカリフライ/しろな、もやし、白すりごま等    | 角食/ワンタン、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく等/真だら、にんにく、パセリ、バジル、卵、パン粉、粉チーズ等/豆乳、きな粉、バター等         |
| 29日<br>チキンカレー<br>だいこんサラダ   | 30日<br>ひやしラーメン<br>とかちだいちコロッケ<br>さくらんぼ                                    | 1日<br>レタスイリ<br>やきぎたチャーハン<br>しろはなまめコロッケ<br>フルーツミックス                                | 2日<br>ごはん<br>こんさいのみそ汁<br>みそかつ<br>ミニトマト                             | 3日<br>ツイストパン<br>ほうれん草の<br>クリームに<br>あつあげサラダ<br>パインかん   |
| 精白米、鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース等/大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、白ごま等        | ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、コーン、人参、白ごま等、十勝大豆コロッケ/さくらんぼ                           | 胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、コーン、しいたけ等/白花豆コロッケ/みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、なし缶等         | 精白米/大根、人参、ごぼう等/豚肉、卵、パン粉、小麦粉、白すりごま等/ミニトマト                           | ツイストパン/ベーコン、ほうれん草、マカロニ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、バター、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク等/厚揚げ、しょうが、キャベツ、きゅうり、人参、白ごま等/パイン缶 |

西区こまつな

西区産  
しろ菜

\*果物や野菜は、予告なく変更になることがあります。  
\*わかめなどの海藻類や、しらす干し、ししゃも、あさりなどには、小さなえびやカニが混入していることがあります。また、ししゃもは、えさとして食べたエビやカニが内蔵に入っている可能性があります。

