



6月給食だより



令和7年6月号
小城市学校給食センター

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存、食品ロスなど、さまざまな問題を抱えています。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

献立紹介

6月2日(月)
6月8日(日)
に実施しました。

ごはん、牛乳
チキンカレー
揚げ豆腐のおかかサラダ
アセロラゼリー

ごはん、牛乳
鶏の竜田揚げ(小学生は1個)
小松菜と天ぷらのソテー
坦々春雨スープ



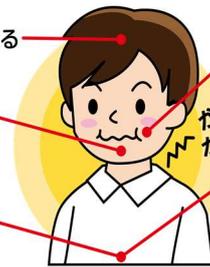
健康な体づくりはよくかむことから!



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」
食べた後は丁寧に歯を磨き、清潔で健康な
歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

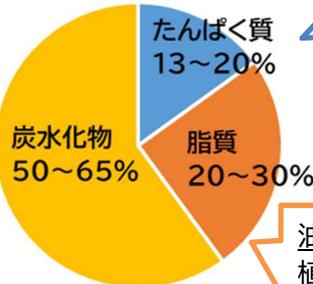
- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



1日にこれだけは食べましょう

ごはん毎食
軽く1杯
～1杯半
(食パン6枚切りだと1～
1枚半、うどんだと160～
240g)
いも中1個位

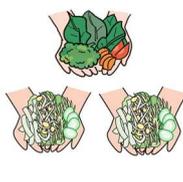
エネルギー産生栄養素バランス
(%エネルギー)



しっかり食べる
魚、たまご
肉、豆腐



たっぷり食べる
両手1杯の緑黄色野菜
両手2杯のその他の野菜
(海藻、きのこ、こんにゃく含む)



ほどほどに食べる
人差し指と親指の輪の中
に入る大きさの果物



油脂、多脂性食品
植物油10g
マヨネーズ10g
ベーコン20g など
からいずれか1つ

牛乳
200ml

参考:ヘルスプランニング・あいち 2009

◇炭水化物が不足すると…筋肉を壊してエネルギーを作るので、筋力の低下や鉄代謝ホルモンのヘプシジンの増加により鉄欠乏性貧血につながる恐れがあります。

◇たんぱく質が不足すると…筋肉量や免疫機能が低下し、抵抗力が弱くなり、健康にも支障をきたします。

◇たんぱく質をとり過ぎると…エネルギー源として利用されたり、体脂肪として蓄積されたりします。

◇脂質はコンパクトなエネルギー源…糖質やたんぱく質が1gあたり約4Kcalのエネルギー量なのに対し、脂質は1gあたり約9kcalあります。

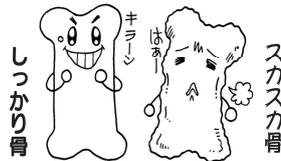
☆☆☆ 成長期に大切な栄養素 カルシウムをとろう！！ ☆☆☆

人体のカルシウムの99%は骨や歯に貯蔵されていて、残りの1%は血液凝固、神経刺激の伝達、筋収縮などに関わり、血中カルシウム濃度は常に一定に保たれています。しかし、長期間にわたりカルシウム摂取量が不足すると、骨に蓄えられているカルシウムが失われます。

カルシウム不足は、骨の成長への影響やアスリートでは競技力への影響、疲労骨折を発症するリスクが高まります。また、年をとると骨がスカスカになる骨粗しょう症になってしまいます。

骨の健康のためには、**骨の材料となるカルシウムとカルシウムの吸収を促進するビタミンDの摂取を心がけ**ましょう。

将来なりたいのはどっち!?



骨量は小学校高学年から20歳頃までの小児期・思春期に一気に増えます。そして女性は閉経前後に急速に骨量が減ってきます。そのため骨量がピークになる20代までにできるだけ骨量を増やし、蓄えておくことが必要です。

カルシウム推奨量(mg/日)		
年齢	男	女
1~2歳	450	400
3~5歳	600	550
6~7歳	600	550
8~9歳	650	750
10~11歳	700	750
12~14歳	1,000	800
15~17歳	800	650
18~29歳	800	650
30~49歳	750	650

「日本人の食事摂取基準(2025年版)」(厚生労働省より)

成長期の今こそ食べてもらいたい



ビタミンDは、日光に当たることで体内で生成されます。昼間、戸外に出て元気に体を動かし、体が作られる夜はぐっすり眠り、丈夫な骨を作っていきましょう！！

カルシウムが多くとれる給食レシピの紹介！！

【揚げ豆腐のおかかサラダ】4人分

- ・揚げ豆腐…60g
- ・きゅうり…60g ・もやし…50g
- ・ブロッコリー…30g
- ・かつおぶし…0.8g
- ・和風ドレッシング…12g
- ・青じそドレッシング…12g

- ①もやし、小房に分けたブロッコリーは茹でて冷ましておく。
- ②木綿豆腐は水を切り、サイコロ状に切る。
- ③きゅうりは、輪切りにしておく。
- ④①~③を和風ドレッシング、青じそドレッシングで和える。
- ⑤かつお節をかけ、出来上がり！！

【ひじきの炒め煮】4人分

- ・干しひじき…5g ・油揚げ…8g
- ・玉ねぎ…60g ・にんじん…30g
- ・枝豆むき身…30g ・つきこんにゃく…40g
- ・油…小さじ1
- ・濃口醤油…小さじ2/3
- ・薄口醤油…小さじ1/3
- ・みりん…小さじ1/3 ・砂糖…小さじ1強
- ・酒…少々 ・だし汁…30g

- ①ひじきは戻しておく。
- ②玉ねぎ、にんじんは千切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③枝豆、こんにゃくは下茹でする。
- ④フライパンに、油をしき、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ⑤④にこんにゃく、ひじき、油揚げを入れて炒める。
- ⑥だし汁を入れて煮る。酒、砂糖、醤油、みりんで味付けする。
- ⑦少し煮つめたら、枝豆を入れて仕上げる。

【鶏と小松菜のソテー】4人分

- ・鶏肉…60g ・油揚げ…8g
- ・天ぷら…30g ・小松菜…40g
- ・にんじん…10g ・つきこんにゃく…50g
- ・玉ねぎ…20g ・えのきだけ…20g
- ・油…少々
- ・濃口醤油…小さじ1強
- ・砂糖…小さじ1強
- ・みりん…小さじ1強

- ①天ぷらは短冊切り、にんじん、玉ねぎは千切り、小松菜、えのきだけは、3cm位に切る。
- ②フライパンに油をしき、鶏肉を色が変わるまでよく炒める。
- ③にんじん、玉ねぎ、こんにゃくを入れて炒める。
- ④えのきだけ、小松菜を入れて炒める。
- ⑤醤油、砂糖、みりんで味付けをして、出来上がり！！

給食でも人気のメニューです。ひじきの炒め煮は、ご飯に混ぜてひじきご飯にしてもおいしいです

*ドレッシングや鰹節、醤油やみりんなどの調味料の量は、家族のお好みに合わせて調整してください。