



給食だより

令和6年5月31日

長岡第四小学校

6月はジメジメと雨が多くなる季節です。気温と湿度が上がると、食欲がダウンしやすくなります。また、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。体調・衛生管理には十分気を配りましょう。

6/3(月)~6/7(金)の給食は「カルシウムを多く含む食材」や「かみごたえ」のある食材が登場!

6/4~6/10は「歯と口の健康週間」です。「歯の病気の予防」や「歯を健康に保つための習慣」を意識する一週間です。

6/3~の一週間は健康な歯を作る材料になる「カルシウム」を豊富に含んだ食材や、しっかりかんで食べる食材が給食で登場します。



かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音はっきり
- ぜ 全力投球
- の 脳の発達
- いー 胃腸快調
- が がん予防
- は 歯の病気の予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

かみごたえアップ大作戦!



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

☆6/3(月)~6/7(金)の給食紹介。「カルシウムを多く含む食材」「かみごたえ」のある食材☆



にくみそどん (きりぼしだいこん) カルシウム・かみごたえ	ツナポテトの マヨチーズやき (チーズ) カルシウム	やきざかな(ししゃも) (ししゃも) カルシウム・かみごたえ	まっちゃプリン (だっしふんにゅう) カルシウム	ちくわの チーズいそべあげ (ちくわ・チーズ)
-------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない	増やさない	やっつける
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。	食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。	加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

~6月の行事食紹介「水無月」~



京都では6月30日にこれから半年の健康を願って、「水無月」を食べる風習があります。長岡第四小学校でも、28日に調理員さんが子どもたちの健康を願って、手作りの「水無月」を作ってくださいます。

~給食のレシピ紹介 お家で作ってみよう「ツナポテトのマヨチーズ焼き」~

〈材料(4人分)〉

- 大福豆...20g
- じゃがいも...200g
- しお・こしょう...少々
- ツナ(油漬)...50g
- たまねぎ...40g
- 油...小さじ1/2
- パセリ...お好みで
- マヨネーズ...大さじ1
- チーズ...40g

〈下準備〉

- 大福豆は水につけて戻しておく。
- じゃが芋は1.5cmに角切りし、茹でておく。
- ツナは油を切り、ほぐしておく。
- 玉ねぎはうす切り、パセリはみじん切りにする。

〈作り方〉

- 大福豆をゆでる。
- フライパンに油を入れ、玉ねぎ、ツナを炒め、じゃがいも、①の大福豆を加えてさらに炒める。
- じゃがいもがほっくりしてきたら、マヨネーズで調味する。
- ③を皿に盛り、チーズ・パセリをのせ、オーブンで焼く(200℃、10分)

チーズなどの乳製品には歯の健康に大切な「カルシウム」がたくさん含まれています!

6月こんだてひょう

長岡京市立長岡第四小学校

日 ち	よ う び	こんだて		カロリ- (kcal) ﾀﾞｲﾅﾞｸ(倍)	おもなざいりょう					
					エネルギーのもとになる		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる	
3	月			618 23.5	こめ ごま さとう	こめあぶら かたくりこ	ぶたにく ぎゅうにゅう くきわかめ	みそ とうふ	たまねぎ きりほしだいこん にんにく えのきだけ	にんじん しょうが キャベツ ねぎ
4	火			628 23.6	パン じゃがいも こめあぶら	ジャム マヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	おおぶくまめ チーズ	たまねぎ にんじん	パセリ キャベツ
5	水			574 22.0	こめ こめあぶら	マロニー かたくりこ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ	ししゃも たまご わかめ	キャベツ にんじん	ピーマン ねぎ
6	木			659 25.0	こめ こめあぶら ごまあぶら	むぎ ワントンのかわ プリンのもと	ひよこまめ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ もやし	ピーマン にんにく たけのこ キャベツ ねぎ
7	金			661 24.4	こめ こめあぶら	こむぎこ	ぎゅうにゅう あおのり ハム あおさ	ちくわ チーズ とうふ みそ	こまつな にんじん	キャベツ みつば
10	月			635 23.9	こめ かたくりこ	ごま こめあぶら	しらすぼし とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	うめ キャベツ にんじん	しょうが たまねぎ
11	火			571 20.7	パン じゃがいも	こめあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	おおぶくまめ	にんにく にんじん しめじ パセリ	たまねぎ セロリー トマトかん
12	水			660 27.1	こめ	さとう	ツナ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	だいこん ねぎ	にんじん
13	木			586 22.8	こめ こめあぶら	こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ちくわ	とりにく あつあげ	たけのこ にんじん もやし にんにく	ごぼう グリーンピース ピーマン
14	金			639 28.0	こめ さとう かたくりこ	こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ひじき たまご	さわら あぶらあげ とりにく	レモンかじゅう ほうれんそう	にんじん
17	月			588 18.9	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	むぎ こめあぶら ごまあぶら	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ツナ	しょうが にんじん ピーマン	たまねぎ ほししいたけ もやし
18	火			595 21.8	パン こめあぶら バター	じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン ウイナー	ひよこまめ だっしふんにゅう	たまねぎ マッシュルーム きりほしだいこん	にんじん パセリ ピーマン
19	水			599 24.8	こめ かたくりこ	こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう えび ひじき	ぶたにく だいず	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ ほししいたけ もやし
20	木			652 20.6	こめ こめあぶら バター ごまあぶら	むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	だっしふんにゅう	にんにく たまねぎ セロリー	しょうが にんじん きゅうり
21	金			607 24.2	こめ コーンスターチ さとう	こむぎこ こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	きびなご チーズ みそ	なすび ピーマン えのきだけ	にんにく あかピーマン ねぎ
24	月			705 25.4	こめ こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	かたくりこ さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ	とりにく みそ	しょうが にんじん たまねぎ	もやし にら
25	火			676 24.8	パン こめあぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいず	たまねぎ キャベツ にら	にんじん もやし
26	水			589 21.4	こめ こめあぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう みそ あおのり	ぶたにく たつくり	しょうが たまねぎ たけのこ なすび	にんにく にんじん ほししいたけ にら
27	水			578 27.6	こめ ごまあぶら	さとう	たこ とりにく わかめ	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ほししいたけ しょうが ねぎ	にんじん にんにく たまねぎ
28	木			650 19.3	こめ じゃがいも こめあぶら こむぎこ あまなっとう	むぎ こんにやく さとう じょうしんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき		きりほしだいこん コーン	にんじん にら

～6月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会)～

*食材の入荷状況等都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

米 京都
麦 福井
玄米 北海道他
牛乳 京都

豚肉 青森・鹿児島他
鶏肉 兵庫他
鶏卵 京都
大豆 北海道
ひよこ豆 アメリカ

きびなご 長崎
さわら 京都
ししゃも アイスランド
しらすぼし 兵庫他
たつくり 九州他
えび ミャンマー他
たこ 九州
あおさ 愛知

地元産(長岡京市産)
たまねぎ・じゃがいも・
なすび・きゅうり

キャベツ・小松菜・ねぎ・たけのこ水煮
土生姜・にら・ピーマン・赤ピーマン
パセリ
にんじん
にんにく
もやし
えのき
切干大根
セロリー
三つ葉
干しいたけ
種抜き梅しそ

京都他
高知他
香川他
徳島他
青森
岐阜
長野他
宮崎
静岡
滋賀他
九州
和歌山

