

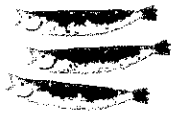





だんだんと日差しが強くなり、暑くなってきました。こまめな水分補給はもちろん、しっかりと食事や睡眠をとり熱中症対策を心がけましょう。6月は「食育月間」です。特別な活動をしなくても、日ごろの食事を振り返ることが健全な食生活を実践できる力を育みます。ぜひ意識してみてください。

目指せ食育力UP!

食育クイズ

<p>1. 6月4日から10日は、「歯と 〇〇の健康週間」です。 〇〇に当てはまる言葉は？</p> <p>① □ ② 骨 ③ 筋肉</p> 	<p>2. 川崎市でとれる農産物の総称は？</p> <p>① かわさきっこ ② かわさきそだち ③ かわさきーず</p> 	<p>3. ししゃもを漢字で表すと？</p> <p>① 柳葉魚 ② 秋刀魚 ③ 旗魚</p> 
<p>4. 川崎市の中学校給食の1食平均でとれる野菜の量は？</p> <p>① 70g ② 100g ③ 125g</p> 	<p>5. カルシウムの必要量が一番多くなる時期は？</p> <p>① 1~2歳 ② 12~14歳 ③ 65~74歳</p> 	<p>6. ジュリエンヌスープのジュリエンヌの意味は？</p> <p>① 野菜たっぷり ② コンソメ味 ③ 千切り</p> 

歯と骨を健康に保つためにカルシウムをしっかりとろう！

成長期は、骨の形成が活発な時期なので、カルシウムをとっても多く必要としています。しかし、家庭での食事だけでは不足しがちな現状があります。文部科学省が策定している「学校給食摂取基準」では、家庭で不足が考えられる分のカルシウムを給食で補うよう、一日の必要量（日本人の食事摂取基準の推奨量）の50%を給食で摂取することとなっています。そのため、カルシウムの量が多く体内への吸収がよい牛乳を給食で提供しています。

牛乳一本分(200ml)のカルシウムを他の食品でとろうとすると…

- 冷奴 2皿
- 小松菜のお浸し 2皿
- 納豆 5パック
- ししゃも 4匹

クイズ解答

- ①□ 令和8年度 歯と口の健康週間の標語は「歯みがきは 体を守る 最前線」です。
- ②かわさきそだち 公募により決定した名称です。PRキャラクター「栗果ちゃん」は、川崎市内でとれる様々な農産物を頭にのせた妖精です。
- ①柳葉魚 ②は秋刀魚、③は旗魚です。
- ③125g 野菜の一日の摂取量の目安は350gです。
- ②12~14歳 中学生は身長や体重の増加が著しい時期のため、カルシウムの必要量が多くなります。
- ③千切り ジュリエンヌはフランス語です。

月	火	水	木	金
1日 麦ごはん 蒸ししゅうまい 小 春雨の塩炒め 生揚げのスープ 牛乳★(乳) 787kcal 28.3g	2日 麦ごはん とり肉のから揚げ* もやしのおま煮 とうがんとみそ汁 牛乳★(乳) 849kcal 35.5g	3日 ツナそぼろごはん* (麦ごはん) きゅうりのしょうが風味 タイピーエン 卵 牛乳★(乳) 796kcal 26.4g	4日 歯と口の健康週間の行事食 麦ごはん ししゃもフライ 小 中濃ソース きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁 牛乳★(乳) 793kcal 25.4g	5日 タコライス* (麦ごはん) タコライスの具 ポイルキャベツ 粉チーズ(乳) もずくスープ 牛乳★(乳) 760kcal 34.0g
8日 ごはん とり肉のレモンしょうゆ もやしのおか炒め たまねぎのみそ汁 牛乳★(乳) 872kcal 34.5g	9日 ロールパン★ 小 ミートパスタ 小 ジュリエヌスープ フルーツポンチ 牛乳★(乳) 799kcal 31.7g	10日 ごはん ごま塩 かぼちゃコロッケ 小 肉野菜炒め にらと豆腐のスープ 牛乳★(乳) 861kcal 30.1g	11日 麦ごはん チキンカレー 小 「かわさきそだち」の サラダ 牛乳★(乳) 867kcal 31.9g	12日 麦ごはん まぐろのみそがらめ* ごまあえ けんちん汁* 牛乳★(乳) 815kcal 38.4g
15日 ごはん とり肉の甘酢炒め 塩だれ野菜 豆腐のすまし汁 牛乳★(乳) 754kcal 31.6g	16日 麦ごはん 春巻き 小 ホイコーロー わかめとコーンのスープ 牛乳★(乳) 811kcal 31.0g	17日 ハヤシライス (乳) 小 (麦ごはん) キャベツのスープ煮* 牛乳★(乳) 871kcal 30.0g	18日 ごはん 銀ひらすのてり焼き じゃが芋の和風あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳★(乳) 755kcal 30.6g	19日 ごはん ハンバーグ たまねぎソース 小 ポイル野菜 和風ドレッシング カレーシチュー* (乳) 小 牛乳★(乳) 893kcal 35.4g
22日 ブルコギ丼* (麦ごはん) トマトと卵のスープ(卵) ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳) 893kcal 38.0g	23日 麦ごはん いかの吉野揚げ* 五豆 豚汁 牛乳★(乳) 846kcal 37.8g	24日 麦ごはん のりかつおぶりかけ 韓国風肉じゃが* 三色ナムル 青菜ときこのスープ 牛乳★(乳) 762kcal 30.8g	25日 麦ごはん さばの香味ソース* 切り干し大根の炒め煮 豆腐のみそ汁 牛乳★(乳) 859kcal 29.9g	26日 ガバオライス* (麦ごはん) ベジタブルスープ 牛乳★(乳) 806kcal 33.4g
29日 麦ごはん 生揚げの四川煮* ポテトサラダ 野菜スープ 牛乳★(乳) 818kcal 32.4g	30日 麦ごはん 豚肉のしょうが焼き おひたし 根菜汁 牛乳★(乳) 762kcal 36.3g	<p>※県内産の食材は、牛乳です。とうがん、豚肉は県内を含む複数の産地より調達します。</p> <p>※「かわさきそだち」市内産の野菜 11日 「かわさきそだち」のサラダ「きゅうり」「湘南レッド」 18日 かんぴょうのみそ汁「たまねぎ」 22日 トマトと卵のスープ「トマト」「たまねぎ」 (天候の影響により、県内産、市内産食材を使用できない場合があります。)</p> <p>※給食休止日が学校ごとに異なりますので、ご注意ください。 学校からの配布物などでご確認くださいようお願いします。</p> <p>※★のついてるものは、学校に直接配送されます。</p> <p>※枠内下部の数字は、エネルギー (kcal) とたんぱく質 (g) を表示しています。</p>		

学校給食レシピとレシピ動画を公開中!

*がついた料理はレシピやレシピ動画を紹介しています。ご家庭でも給食の味を楽しんでください。

URLをクリック ↓↓

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/000125035.html>

学校給食費の口座振替日(納期限)

【第1期】(4・5月分)6月30日(火) ※前日までに登録口座に入
【第2期】(6月分) 7月31日(金) 金・残高のご確認をしていただきませうお願いいたします。

給食での食物アレルギー情報について

「卵、乳、小麦」を使用している献立に

表示(卵(乳)小)を記載しています。

このうち、除去できるものについては除去食対応をします。

※特定原材料のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみ、カシューナッツは使用しません。また、キウイフルーツ、その他の木の実類(カカオ・栗・杏仁を除く)は使用しません。

○給食センターだよりもご覧ください。

食物アレルギーの情報や給食で使用する食材の産地、放射能検査の結果については、HPに掲載しています。

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>



菜葉ちゃんのイラストのある日は「かわさきそだち」の使用日です。

