



Aコース：東愛宕中・諏訪中・聖ヶ丘中  
Bコース：多摩中・多摩永山中



## 6月の行事食



### ～6月10日 子どもの目の日～

この日には、「はぐくもう！6歳で視力1.0」という願いが込められています。

★Aコース11日、Bコース10日の給食では、目の健康に良いとされる食べ物を出します。

#### 【ガパオライス】

にんじん ピーマン … 緑黄色野菜

#### 【ブルーベリーゼリー】

ブルーベリー … 青紫色の色素

### ～6月4日から10日 歯と口の健康習慣～

かみごたえのある食べ物をよくかんで食べると、歯の健康に良いです。

★Aコース9日、Bコース4日の給食では、かみごたえのある食べ物を出します。

#### 【きびなごフライ】きびなご



#### 【根菜の味噌汁】にんじん



ごぼう



だいこん



かぶ



### ～6月13日から21日 アイスランドウィーク～



東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会で、アイスランドの選手が多摩市で事前キャンプを行ったことから、多摩市とアイスランドの交流が始まりました。

★Aコース16日、Bコース15日にアイスランド給食を出します。

【キョートスープ】羊と野菜のスープです。アイスランドでは羊の飼育が盛んです。

【サーモンのガーリックソース】アイスランドでは、サーモンもよく食べられています。

【ブロックフィスクル】アイスランドでよくとれるたらとじゃがいものグラタンです。

ブロックフィスクル  
しょうがの  
白身魚とじゃがいものグラタン。



## 給食の量はどのように決めているの？

給食は、文部科学省から示されている学校給食摂取基準(1回の給食に必要な栄養量)と食品構成表(何をどれくらい食べたらよいかの組み合わせ)をもとに量が設定されています。1日3食のうちの1食ですが、その基準量は家庭で不足しがちな栄養素を考慮して決められています。とくにカルシウムは、1日に必要な量の1/2を摂取することができます。そのため、配膳された給食を残さずに食べることがとても大切になります。

体格が大きい人や部活動で体をたくさん動かしている人には、「量が少ない」と感じ、活動量が比較的少ない人には、「量が多過ぎる」と感じる場合があります。給食の量は、平均的な体格と運動量を基準に作られているため、全員に合わせることは難しく、足りない場合は、朝食をしっかり食べることや、夕飯までの間の補食などで補っていただければと思います。

【1日に必要な栄養量からみた学校給食の充足率】

◇エネルギー	33%程度
◇たんぱく質	33%程度
◇脂質	33%程度
◇カルシウム	33%程度

50%程度



### アイスランドウィークの詳細

多摩市公式ホームページのアイスランド特設ページをご覧ください。



多摩市公式ホームページでは給食レシピなどを紹介しています。是非、ご覧ください。



### ★6月の給食目標★

衛生に気をつけて

食事をしよう

