



# パクパク通信 6月号 (2024)



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」  
**「食べる力」=「生きる力」を育みましょう**

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

### 食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

## 食育で育てたい「食べる力」

<p><b>1</b> 心と身体の健康を維持できる</p>	<p><b>2</b> 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p><b>3</b> 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p><b>4</b> 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p><b>5</b> 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p><b>6</b> 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

## ゆっくりよくかんで食べていますか？



6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

### よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

### かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない

★かみごたえのある食べ物を取り入れる



### 歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる

★食べた後はしっかり歯をみがく

★カルシウムを意識してとる



#### カルシウムが多くとれる食べ物



日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価	日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
4(水)	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 片栗粉 サラダ油 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま 小ねぎ		エネルギー 396 kcal タンパク質 13.4 g 脂質 15.7 g 塩分 0.6 g	17(月)	鶏肉のパン粉焼き	米 鶏肉 塩 こしょう パン粉 セロリ パセリ にんにく チーズ オリブ油 ケチャップ ウスターソース 玉ねぎ	小麦乳	エネルギー 444 kcal タンパク質 15.1 g 脂質 19.1 g 塩分 0.8 g
	キャベツとツナのナムル	キャベツ 人参 ツナ ごま油 ガラスープ		大根とツナの和風庵		大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉			
	大根の中華炒め	大根 人参 ごま ごま油 醤油 砂糖 酢 塩		オレンジ		オレンジ			
5(水)	豚肉のスタミナ焼き	米 豚肉 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 酒 醤油 サラダ油 もやし 赤パプリカ 塩 ごま油 キャベツ		エネルギー 374 kcal タンパク質 16.5 g 脂質 13.2 g 塩分 0.8 g	18(水)	チンジャオロース	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ビーマン だけのご 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油	卵	エネルギー 349 kcal タンパク質 16.1 g 脂質 10.0 g 塩分 0.6 g
	厚揚げの煮物	厚揚げ 人参 醤油 砂糖 鰹節 煮干し 片栗粉		ブロッコリーとしいたけのさっぱり和え		ブロッコリー しいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ			
	ブロッコリーのおかか炒め	ブロッコリー ごま油 醤油 砂糖 鰹節		人参のしりしり		人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油			
6(木)	鶏の唐揚げ	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油		エネルギー 411 kcal タンパク質 13.3 g 脂質 11.4 g 塩分 0.8 g	19(水)	ポークチャップ	米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ	卵乳	エネルギー 396 kcal タンパク質 12.8 g 脂質 11.6 g 塩分 0.8 g
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩		春雨の中華サラダ		春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま			
	磯の香和え	小松菜 もやし 人参 海苔 醤油 砂糖 酢		さつまいもの甘煮		さつまいも 酒 砂糖 塩			
7(金)	豚肉の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ		エネルギー 386 kcal タンパク質 13.4 g 脂質 11.4 g 塩分 0.7 g	20(木)	チキンカツ	米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース	小麦乳	エネルギー 413 kcal タンパク質 17.7 g 脂質 11.6 g 塩分 1.1 g
	江戸菜の中華炒め	江戸菜 赤パプリカ にんにく ごま油 ガラスープ 塩 こしょう		ひじきの煮物		ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖			
	さつまいもとりんごのきんと	さつまいも 砂糖 りんご 塩 レモン汁		江戸菜の海苔和え		江戸菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま			
10(月)	タンドリーチキン	米 鶏肉 レモン汁 塩 生姜 にんにく コリアンダー クミン カルダモン ガラムマサラ パプリカパウダー ヨーグルト ブロッコリー	卵乳	エネルギー 337 kcal タンパク質 14.1 g 脂質 10.0 g 塩分 0.8 g	21(金)	油淋鶏	米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 長ねぎ にんにく 片栗粉 小麦粉	小麦乳	エネルギー 413 kcal タンパク質 13.9 g 脂質 16.4 g 塩分 1.1 g
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウインナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ		洋風おから		おから 酒 サラダ油 人参 玉ねぎ ビーマン スイートコーン コンソメ ケチャップ 中濃ソース 塩			
	キャベツと人参のおかか和え	キャベツ 人参 鰹節 醤油 みりん 煮干し		キャベツとみかんのサラダ		キャベツ きゅうり みかん缶 酢 砂糖 塩 こしょう サラダ油			
11(火)	シューシーハンバーグ	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ 豆腐 サラダ油 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 片栗粉	小麦乳	エネルギー 365 kcal タンパク質 13.6 g 脂質 11.6 g 塩分 0.7 g	24(月)	豚肉のハニーマスタード焼き	米 豚肉 酒 はちみつ 短マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも	小麦乳	エネルギー 408 kcal タンパク質 15.5 g 脂質 14.4 g 塩分 0.6 g
	小松菜ときのこのソテー	小松菜 しめじ サラダ油 醤油 塩 こしょう		和風バスタサラダ		マカロニ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 サラダ油 にんにく 塩 醤油 海苔			
	人参とコーンのグラッセ	人参 砂糖 バター スイートコーン		ブロッコリーのマヨチーズ焼き		ブロッコリー マヨネーズ チーズ 塩 こしょう			
12(水)	鶏の塩からあげ	米 鶏肉 塩 こしょう ガラスープ 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油		エネルギー 417 kcal タンパク質 14.9 g 脂質 13.4 g 塩分 0.8 g	25(水)	よだれ鶏	米 鶏肉 塩 酒 長ねぎ 酢 醤油 砂糖 にんにく 生姜 ガラスープ ラー油 ごま 片栗粉 もやし		エネルギー 396 kcal タンパク質 17.4 g 脂質 12.8 g 塩分 1.5 g
	ごまツナサラダ	小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油		ほうれん草のごま和え		ほうれん草 ごま 醤油 砂糖			
	こんにやくと竹輪の甘辛煮	こんにやく 竹輪 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま		人参と油揚げの味噌炒め		人参 油揚げ 醤油 酒 みりん 味噌 鰹節 サラダ油			
13(木)	イタリアン照り焼きチキ	米 鶏肉 酒 醤油 砂糖 にんにく サラダ油 トマト ビーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ	卵乳	エネルギー 386 kcal タンパク質 16.7 g 脂質 14.6 g 塩分 1.1 g	26(水)	豆腐ハンバーグ	米 鶏肉 片栗粉 卵 玉ねぎ パン粉 塩 こしょう 豆腐 醤油 酒 砂糖 サラダ油 人参	小麦乳	エネルギー 420 kcal タンパク質 15.0 g 脂質 11.5 g 塩分 0.9 g
	切干大根のサラダ	切干大根 キャベツ きゅうり ハム サラダ油 酢 塩 醤油 ごま こしょう		さつまいものレモン煮		さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁			
	チリコンカン	高野豆腐 大豆 人参 玉ねぎ にんにく チリパウダー ケチャップ 中濃ソース トマト水煮 コンソメ 塩 こしょう サラダ油		ブロッコリーとしめじのソテー		ブロッコリー しめじ サラダ油 バター 塩 こしょう			
14(金)	さつまい	鶏肉 じゃがいも 大根 人参 長ねぎ 厚揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 味噌		エネルギー 123 kcal タンパク質 7.5 g 脂質 7.7 g 塩分 1.2 g	27(木)	バーベキューポーク	米 豚肉 オイスターソース ケチャップ 醤油 玉ねぎ にんにく 生姜 サラダ油 はちみつ じゃがいも		エネルギー 405 kcal タンパク質 14.0 g 脂質 13.4 g 塩分 0.6 g
				かぼちゃのサラダ		かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩			
				きんぴらごぼう		ごぼう 人参 醤油 サラダ油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し			
ごはんの日				28(金)	夏野菜のコンソメスープ	豚肉 スズキニ トマト 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ にんにく オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう		エネルギー 87 kcal タンパク質 4.1 g 脂質 5.9 g 塩分 0.8 g	

※「原材料」には調味料も表示していますが、調味料に含まれるアレルギーについては、別紙を参照してください  
 <お弁当の納期時間>は前日の24時までとなります  
 <お弁当のキャンセル>原則として、2日前の24時までとなります  
 ただし、お子様の急病等によるキャンセルについては、当日の9時までにはラボ事務所までご連絡ください。