



6月 給食だより



令和8年5月29日
江東区立第五大島小学校
校長 佐藤 美香

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人ばく質 脂質 食塩相当量
1月	ご飯	○	さばのしょうが焼き かりかり油揚げ入りゆで野菜 野菜のみそ汁	さば、油揚げ、削り節、豆腐、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、油、ごま油、サラダ油、砂糖	しょうが、ねぎ、にんじん、江戸菜、キャベツ、ごぼう	633 kcal 28.5 g 20.6 g 2.4 g
2火	ツナマヨネーズトースト	○	スープ煮 ヨーグルトのブルーベリーがみ添え	ツナ油漬け、豚肉、ベーコン、プレーンヨーグルト	食パン、マヨネーズ、じゃがいも	たまねぎ、スイートコーン缶、パセリ、にんじん、キャベツ、セロリー、ブルーベリージャム	682 kcal 25.0 g 35.2 g 2.9 g
3水	ご飯	○	塩麹肉じゃが ごまつなのあえもの	豚肉、焼き竹輪、削り節	米、油、じゃがいも、板こんにやく、砂糖、ごま油、白ごま	にんじん、たまねぎ、(冷)グリーンピース、江戸菜、キャベツ、もやし	621 kcal 22.1 g 15.5 g 1.8 g
4木	豚肉のしょうが焼き丼	○	ゆで野菜(ごま酢添え) ゆで野菜(だししょうゆ) みそ汁(だいこん・じゃがいも)	豚肉、削り節、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、油、砂糖、ごま油、三温糖、白ごま、じゃがいも	しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく、もやし、きゅうり、だいこん、ねぎ	648 kcal 23.1 g 21.7 g 2.5 g
5金	シーフードカレーピラフ	○	ゆで野菜(しょうゆドレッシング) たまご入りコーンスープ	ベーコン、ロースハム、いか、(冷)むきえび、豚肉、鶏卵	米、オリーブ油、油、バター、砂糖、サラダ油、じゃがいも、でん粉	たまねぎ、にんじん、スイートコーン缶、パセリ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ	618 kcal 25.1 g 21.1 g 3.1 g
8月	麻婆麺	○	もやしとわかめのごま醤油 フルーツポンチ	豚ひき肉、豆腐、赤色辛みそ、生わかめ	油、ごま油、むし中華めん、砂糖、でん粉、白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、(冷)グリーンピース、もやし、ごまつな、みかん(缶)、黄桃缶、パイナップル	726 kcal 30.2 g 21.8 g 3.1 g
9火	梅ご飯	○	あじの香味だれ ゆで野菜(だししょうゆ) みそ汁(じゃがいも)	しらす干し、あじ、削り節、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、生わかめ	米、白ごま、油、でん粉、小麦粉、砂糖、じゃがいも	梅干し、ゆかり、ねぎ、しょうが、赤唐がらし、はくさい、もやし、江戸菜、にんじん	627 kcal 26.1 g 19.3 g 3.1 g
10水	高野豆腐のそぼろ丼	○	ゆで野菜(からししょうゆ) すまし汁(わかめ)	豚ひき肉、高野豆腐、削り節、出し昆布、豆腐、生わかめ	米、油、三温糖、でん粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ(缶)、干しいたけ、(冷)グリーンピース、はくさい、もやし、江戸菜、えのきたけ、ねぎ	589 kcal 26.8 g 17.9 g 3.0 g
11木	セサミトースト	○	ポークチュー 炒り卵入りゆで野菜	豚肉、鶏卵	食パン、白ごま、グラニュー糖、マーガリン、油、じゃがいも、三温糖、バター、小麦粉、サラダ油、砂糖	たまねぎ、にんじん、エリンギ、(冷)グリーンピース、キャベツ、きゅうり	711 kcal 24.7 g 35.6 g 3.5 g
12金	わかめご飯	○	ビーンズコロケ もやしのソテー みそ汁(わかめ・アゲ・コマツナ)	炊き込みわかめ、豚モモひき肉、大豆、削り節、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、油、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、小麦粉、生パン粉	たまねぎ、にんじん、もやし、江戸菜、はくさい、ねぎ	701 kcal 26.0 g 21.0 g 3.1 g
15月	ドライカレー	○	ココロコぶどうゼリー	豚モモひき肉	米、オリーブ油、油、バター、小麦粉、じゃがいも、サラダ油、はちみつ、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリー、干しぶどう、(冷)グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ぶどうジュース	669 kcal 21.0 g 19.3 g 2.4 g
16火	炒飯	○	青菜とじゃこのゆで野菜 はるさめスープ そらまめ	鶏肉、ロースハム、ちりめんじゃこ、削り節、鶏むね肉	米、サラダ油、油、砂糖、ごま油、白ごま、緑豆はるさめ	しょうが、ねぎ、万能ねぎ、もやし、江戸菜、にんじん、干しいたけ、はくさい、そらまめ	678 kcal 29.0 g 22.7 g 3.3 g
17水	ご飯	○	豚キムチ豆腐 ごまだれゆで野菜	豚肉、豆腐	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、サラダ油、白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、はくさい、たけのこ(缶)、はくさいキムチ漬、にら、キャベツ、きゅうり、スイートコーン	662 kcal 23.8 g 23.4 g 2.4 g
18木	ミルクパン 結び型	○	鮭とたまごのグラタン ひよこ豆入りゆで野菜	ベーコン、牛乳、鮭、生クリーム、鶏卵、ピザ用チーズ、ひよこまめ(乾)	ミルクパン、バター、油、小麦粉、マカロニ(乾)、乾燥パン粉、サラダ油、ごま油、砂糖	たまねぎ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、にんじん	714 kcal 32.2 g 33.5 g 3.1 g
19金	ご飯	○	メルルーサの変わり揚げ 粉ふきいも オニオンスープ	ホキ、ベーコン	米、油、でん粉、小麦粉、サラダ油、砂糖、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、チンゲンツアイ	639 kcal 23.9 g 17.0 g 2.5 g
22月	ご飯	○	いかのたつた揚げ ごまつなとひじきのナムル たまごスープ	いか、干ひじき、削り節、鶏卵	米、油、でん粉、小麦粉、砂糖、ごま油、白ごま	しょうが、にんにく、もやし、江戸菜、にんじん、干しいたけ、ねぎ	636 kcal 29.4 g 18.1 g 2.7 g
23火	ポテトパン(コッペ)	○	ミネストローネスープ メロン	ベーコン、ピザ用チーズ、いんげんまめ(乾)	コッペパン、油、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、マカロニ(乾)	たまねぎ、ピーマン、にんにく、セロリー、にんじん、キャベツ、トマト缶、メロン	659 kcal 25.1 g 27.6 g 3.2 g
24水	豚キムチ丼	○	ゆで野菜(だししょうゆ) みそ汁(だいこん・じゃがいも)	豚肉、削り節、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、油、砂糖、白ごま、ごま油、じゃがいも	にんにく、ねぎ、たまねぎ、はくさいキムチ漬、にら、はくさい、もやし、江戸菜、にんじん、だいこん	579 kcal 25.3 g 17.6 g 3.1 g
25木	ひじき入り五目ご飯	○	焼きししゃも ゆで野菜(からししょうゆ) かきたま汁	鶏肉、干ひじき、油揚げ、ししゃも、削り節、豆腐、鶏卵	米、油、砂糖、でん粉	にんじん、ごぼう、干しいたけ、たけのこ(缶)、(冷)グリーンピース、はくさい、もやし、江戸菜、ねぎ	560 kcal 25.7 g 19.5 g 2.6 g
26金	スパゲッティミートビーンズ	○	スパイシーポテト コーン入りゆで野菜	豚ひき肉、大豆、粉チーズ	スパゲッティ(乾)、サラダ油、油、小麦粉、じゃがいも、ごま油、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー、トマト缶、エリンギ、キャベツ、きゅうり、スイートコーン缶	654 kcal 26.6 g 23.2 g 2.2 g
29月	ご飯	○	鮭の南部焼き じゃがいものきんぴら炒め けんちん汁	鮭、豚肉、削り節、鶏むね肉、豆腐	米、砂糖、白ごま、黒ごま、油、つきこんにやく、じゃがいも、板こんにやく、ごま油	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	688 kcal 32.2 g 20.5 g 1.9 g
30火	タコライス	○	もずくとたまごのスープ オレンジ	豚ひき肉、大豆、ダイスターズ、削り節、豆腐、鶏卵、もずく	米、油、でん粉	にんにく、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、にんじん、ねぎ、オレンジ	631 kcal 26.7 g 20.3 g 2.2 g

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は食育月間



自分の健康のためにできること

朝ごはんを食べる習慣をつける	ゆっくり、よくかんで食べる	塩分のとり過ぎに気を付け、「酒場」を意識する
----------------	---------------	------------------------

食の未来のためにできること

食べ物が高からできているか、どこから来るのかを知る	地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ	食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす
---------------------------	------------------------	---------------------



6月は牛乳月間です!

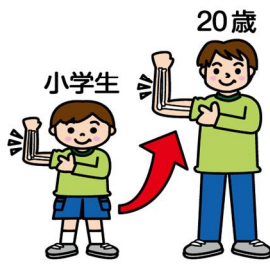


6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

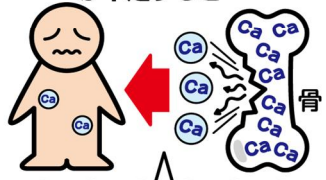
給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多くふくまれる「カルシウム」をしっかりとりってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくられます。だから給食では牛乳が出るのです。

カルシウムの量



体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



骨や歯にたくわえたカルシウム(Ca)が使われてしまう!

牛乳は「農産物」!



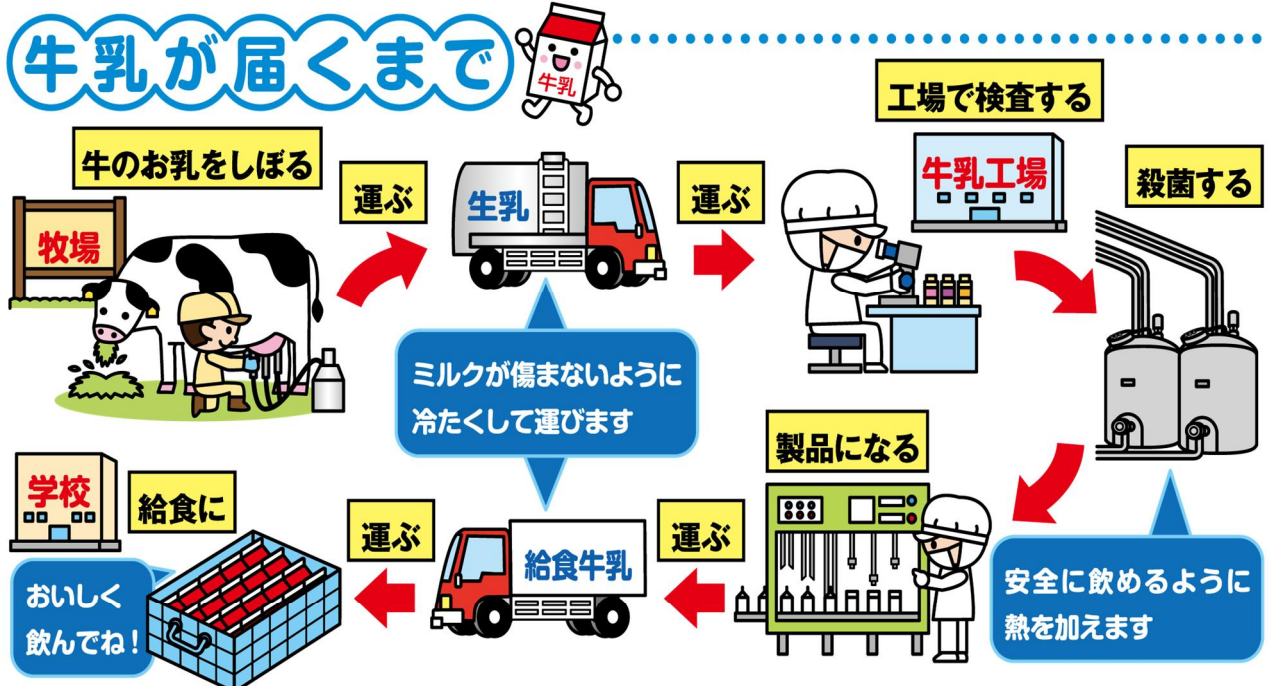
今日の牛乳どんな味?



牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。



牛乳が届くまで



牛からお乳をしぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。

6月 ほけんだより

江東区立第五大島小学校
校長 佐藤 美香

令和 8 年 6 月 1 日

おうちの人と一緒に読みましょう

6月の予定

3日(水) 歯科検診 (1~3年・仲よし全学年) 9:00~

4日(木) 歯科検診 (4・5・6年) 9:00~

★当日は、朝食を食べたあとに歯みがきをしてきてください。

6月4日~10日は 歯と口の健康週間



五大小の6月の保健目標も「歯を大切にしよう」で、歯に関係のあるものです。

歯は「食べる」「話す」「笑う」すべてに関わりのある大切なものですが、大人の歯はなくなると自然に生えてきません。正しい歯みがきで自分の歯を守りましょう。

歯みがきのポイント



むし歯になりやすいところを意識してみよう!



歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯並びが



歯と歯ぐき

でこぼこして
いる場所

の間

大人の歯を
きれいに生やす
コツ

大人の歯を
きれいに生やす
コツ

小 学生になると、子どもの歯がぬけ大人の歯にどんどん生えかわります。
大人の歯は、子どもの歯よりも大きく、本数も多いです。だから、あごの骨が成長せず子どもサイズのままだと、大人の歯がきれいに並びにはスペースが足りなくなってしまう。歯が重なって生えてしまうことも。



歯が生える場所を広げるには?

大切なのは、しっかりかんで食べること。よくかむと、その刺激であごの骨が成長し、歯が生えるスペースが広がります。

「ひとくち30回」をめやすに、よくかんで食べましょう。





近視にならないための新常識 たくさん外で過ごそう



平均
1日2時間

木陰やベランダ
でもOK



近視になりたくない人はもちろん、
すでに近視の人も悪化防止に
なるといわれています。
走り回らなくてもOK。
外で過ごすことがポイントです。

近年、視力検査でB・C・D判定になる小学生の割合が3人に1人以上に増加し、その多くが近視（遠くが見えにくい状態）です。近視で黒板の文字が見えにくいと、授業の理解にも影響が出ます。

なんで目が悪いだけなのに眼科に行かなくちゃいけないの？



① よく見える状態で授業を受けるために

適切な時期に、適切なメガネを使いましょう。

眼科受診をせず、メガネ屋さんで急にメガネを作ると、度が強すぎるメガネになってしまうこともあります。そうすると、近視の進行を早めることにつながるため、まずは眼科を受診しましょう。

② 近視の進行を防ぐため

近視が強くなりすぎると、将来目の病気のリスクが高まります！

③ 治療が必要な病気がないかを確認するため

弱視の場合、8歳ごろまでに適切なメガネを使い始めることで、将来も十分な視力を保てる可能性が高くなります。早めの治療が大切です。

(※参考：少年写真新聞社 小学保健ニュース)

健康診断

受けて終わり

じゃ
もったいない！

受診のおすすめ
をもらったら

早期治療の
チャンス



気になるところが
見つかったら

生活を直す
チャンス



結果がバッチリ
だった人は

自分の
よいところに
気づける
チャンス

