

6月は食育推進月間!

平成18年3月に定められた「食育推進基本計画」において、毎年6月は「食育月間」、毎月19日を「食育の日」として、食育を推進しています。食べることは生きる上で欠かせないことであり、特に子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。食についての知識と食を選択できる力を身につけ、健康的な生活を送ることができるようにしたいものです。



食育とは...

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「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です。



- ① 食を楽しむ
- ② 味覚を育てる
- ③ 食べ物と心と体の関係を知る
- ④ 体によい食べ物を選ぶ知識を身につける
- ⑤ 日本型食生活の良さを知る
- ⑥ 食の情報を見分ける知識をもつ
- ⑦ 基本的な調理技術を身につける
- ⑧ 食べ物の大切さを知り、自然の恵みに感謝する
- ⑨ 食べ物の作られる過程などを理解する
- ⑩ 食を通して環境について考える

「家庭でできる食育」

「いただきます・ごちそうさまのあいさつはいつもしている」「お正月はお雑煮を食べる」など、何気なく続けていたことが実は「食育」になっています。できそうなことから始めてみませんか。

朝食を食べる習慣をつける



家族で食卓をかこむ



あいさつをしっかり言う



よくかんで味わって食べる



食材の無駄を減らすよう心がける



親子で一緒に食事の支度をする



郷土料理や行事食を取り入れる



家庭菜園や農業を体験する機会をつくる



きよたやさいはじまります!

今年度も清田区でとれた野菜「きよたやさい」を給食で使用します。
6月は清田区産のポーラスターほうれん草、干しいたけを使用します。
今後も枝豆や白ごぼう、じゃがいも等の使用を予定しています。



6月のこんだて

6月は清田区産ポーラスターほうれん草、干しいたけを使用した料理が登場します！このマークが目印です。→
(使用量に上限があるため、清田区産ではない日もあります。)



月	火	水	木	金
2 パスタシーフード トマトソース コロコロサラダ 温州みかんゼリー	3 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツカクテル	4 ご飯 スンドゥブチゲ ししゃもの磯部揚げ おひたし	5 コッペパン チキンクリームシチュー 厚揚げと小松菜のサラダ 果物	6 肉炒め丼 味噌汁 果物
ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・パセリ・小麦粉/ハム・高野豆腐・人参・きゅうり・コーン/国産温州みかんゼリー	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜/高野豆腐・小麦粉・鶏卵・パン粉/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつめかん缶・りんごジュース	白飯/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら/ししゃも・小麦粉・青のり・鶏卵/小松菜・もやし	コッペパン/鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉/バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/厚揚げ・しょうが/小麦粉/小松菜・コーン/ (パイン缶)	白飯・豚肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく/大根・油揚げ/ (さくらんぼ)
9 塩ラーメン 小松菜ケーキ 果物	10  札教研	11  五目ごはん さわらのオートミールフライ ごま和え	12  角食 みだくさんスープ はんぺんのチーズフライ チョコクリーム	13  ご飯 肉じゃが 揚げぎょうざ のりの佃煮
ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ/小松菜・小麦粉・ホットケーキミックス・鶏卵・牛乳・バター・スキムミルク/ (黄桃缶)		胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・清田区産干しいたけ/さわら・小麦粉・鶏卵・オートミール・パン粉/ポーラスターほうれん草・もやし	角食/豚肉・人参・レタス・もやし・たけのこ・ポーラスターほうれん草・清田区産干しいたけ/はんぺん・小麦粉・鶏卵・粉チーズ・パン粉/豆乳・チョコレート・ビュアココア	白飯/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・人参・切干大根・さやいんげん・たまごだけ・清田区産干しいたけ・しょうが/ぎょうざ/のり・ひじき
16  たぬきうどん チーズポテト 果物	17 しらすごはん 味噌汁 メンチカツ	18 カレーライス 大根サラダ	19  チリドッグ ほうれん草グラタン 果物	20 6組給食なし  ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ もやしのごまサラダ
ソフトめん・あさり・さくらえび・がたくちいわし・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・鶏卵・鶏肉・つと・ほうれん草・長ねぎ・たまごだけ・清田区産干しいたけ/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/ (パイン缶)	胚芽精米・大麦・しらす干し・炊き込みわかめ/大根・人参・ごぼう/レバー入りメンチカツ	白飯・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・小麦粉/大根・まぐろ・きゅうり・人参	背割りのコッペパン・チキンウィナー・玉ねぎ・ベーコン・玉ねぎ・ポーラスターほうれん草・マカロニ・マッシュルーム・小麦粉/バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/ (黄桃缶)	白飯/豆腐・鶏ひき肉・小松菜・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく/えびシュウマイ/ポーラスターほうれん草・もやし・人参
23 冷麦 とり天 枝豆	24 シーフードカレー ピラフ 南瓜コロッケ 小松菜とコーンのサラダ	25 ごはん 豚汁 さんまの竜田揚げ きゅうりのからし漬	26 フィッシュチーズバーガー コーンポタージュ 果物	27 カオ・ラートナー・ガイ (鶏肉のあんかけご飯) チンゲン菜のスープ 果物
ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ/鶏肉・しょうが・にんにく・小麦粉・鶏卵/枝豆	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・えび・あさり・いか・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ/南瓜コロッケ/ハム・小松菜・コーン	ごはん/豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが/さんま・しょうが・小麦粉/きゅうり	横割りのパンズ・釧路産たらふらい・スライスチーズ/クリーム・コーン・コーン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/ (メロン)	白飯・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・こねぎ・ナンブラー/ベーコン・チンゲン菜・春雨・コーン/ (パイン缶)
30 冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 果物	★牛乳は毎日 200ml つきます。 ★献立の下段には、使用する主な食材を記載しています。 ★食材調達のため、統一献立から一部変更しています。 ★食材の入荷状況によって献立を変更することもありますので御承ください。 ★教室の机が、そのまま食事をするテーブルとなりますので、清潔なランチマットを毎日必ず持たせてください。 ★ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入していることがあります。 ★果物については、収穫状況等により変更する場合があります。			
ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま/厚揚げ・小麦粉・じゃがいも・鶏肉・しょうが・人参/ (洋なし缶)				