

きゅうしょくだより

6月は「食育月間」～食べることは、生きること～

「食べること」は、生きていくために必要不可欠で、生涯にわたって続いていきます。

食べることについて正しく学び、自分で判断して行動することは健康で豊かな生活につながります。日々、どのくらい「食べること」について意識しているか、食育月間のこの機会に、お子さんと一緒に振り返ってみてはいかがでしょうか。

(例：よく意識している◎、まあまあ意識している○、あまり意識していない△、意識していない×)

<input type="checkbox"/> <small>こころ</small> 心をこめた <small>しょくじ</small> 食事のあいさつ	<input type="checkbox"/> <small>あさ</small> 朝ごはんを <small>まいにち</small> 毎日食べる	<input type="checkbox"/> <small>きょうどりより</small> 郷土料理や行事食 <small>しょくぶん</small> などの食文化	<input type="checkbox"/> <small>しょくじづく</small> 食事作りの <small>てつだ</small> お手伝いをする	<input type="checkbox"/> <small>しょくひん</small> 食品ロス削減
<input type="checkbox"/> <small>みんな</small> みんなで <small>たの</small> 楽しく食べる	<input type="checkbox"/> <small>にがて</small> 苦手な食べ物にも <small>ちうせん</small> 挑戦する	<input type="checkbox"/> バランスのよい <small>しょくじ</small> 食事の組み合わせ	<input type="checkbox"/> <small>えんぶん</small> 塩分のとりすぎ <small>き</small> に気をつける	<input type="checkbox"/> <small>たべもの</small> 食べ物がどこから やってくるか

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

6月4日～10日の1週間は、歯の健康について考える「歯と口の健康週間」です。

「噛むこと」には、私たちの体に良い効果がたくさんあります。消化吸収を良くしたり、口の中を酸性から元の状態に戻すことにより、むし歯予防になったりします。食べすぎの予防や、食べ物の味を脳に届ける役割もあります。

ぜひ、この1週間は、ご家庭で歯のことを話題にしてみてください。



健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで 食べましょう	いろいろな食品をバランス よく食べましょう	だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう	食べた後は歯みがきを しましょう



6月 よていこんだて

月	火	水	木	金
1 わふう 和風そぼろごはん みそしる 味噌汁(キャベツ・油揚げ) さつまいも天ぷら	2 ごもく 五目うどん バターポテト れいとろ 冷凍みかん	3 はん ご飯 とうふ マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし (ほうれん草・白菜)	4 コーンピラフ やさい 野菜コロッケ おうとうかん 黄桃缶	5 イタリアメニュー かくしよく 角食 しょうゆあじ ワンタンスープ醤油味 しろうみさかな 白身魚のハーブフライ きなこクリーム 
8 はん ご飯 スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	9 しお 塩ラーメン フレンチポテト りんご缶	10 はん ご飯 とうふ 豆腐のオイスターソ にぶたにく ース煮(豚肉) いわしのかりかりフライ ごま和え(小松菜・もやし)	11 な いりこ菜めし(小松菜) みそしる 味噌汁(豆腐・なめこ) メンチカツ	12 ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 あつあ 厚揚げサラダ かんづめ パイン缶詰
15 タイメニュー カオ・ラートナー・ガイ とりく (鶏肉のあんかけごはん) さい チンゲン菜のスープ かんづめ パイン缶詰 	16 パスタカレーソース サイコロサラダ	17 はん ご飯 じる みそあじ けんちん汁 味噌味 あ 揚げいわしハンバーグ つくだに のりの佃煮	18 たきこみなり ほっけフライ からし和え(小松菜・ キャベツ・ハム)	19 よこわり 横割バンズ コーンポタージュ い レバー入りハンバーグ (ケチャップソース) おうとうかん 黄桃缶
22 あ どん い かき揚げ丼(えび入り) みそしる 味噌汁(豆腐・わかめ) しょうが和え (小松菜・白菜)	23 ひ 冷やしラーメン とかちだいず 十勝大豆コロッケ さくらんぼ 	24 4年生給食なし とり 鶏ごぼうごはん みそしる 味噌汁 (小松菜・たまご・玉ねぎ) かぼちゃチーズフライ	25 沖縄メニュー タコライス ワカメスープ おきなわ 沖縄パインゼリー 	26 まめ 豆パン ポークシチュー (小松菜とコーンのサラダ) よう かん 洋なし缶
29 はん ご飯 みそしる 味噌汁 (ごぼう・人参・大根) とんかつ(味噌だれ) ミニトマト	30 ひやむぎ 冷麦(きゅうり入り) ごまポテト メロン	今月から、給食に冷やし麺が登場します! 期間限定メニューを楽しんでくださいね!		

※牛乳(200mL)は、毎日つきます。
 ※食材・くだものは流通状況により変更になることがあります。また、海産物全般について、甲殻類を捕食していることから小さなかに、えびが混入している場合があります。あらかじめご了承ください。
 ※詳しい食材表が必要な場合は、学校まで御連絡ください。