



食育だより



6月4日～10日は **は くち けんこうしゅうかん** **歯と口の健康習慣** です。

歯と口の健康を守ることは、食事をするうえでとても大切なことです。むし歯など、自分の口の中で気になるところはありませんか？日頃から気に掛けることが大切ですが、この1週間できっかりして、改めて歯や口の健康に気を付けましょう

よくかむといいと



★あたまの働きがUP

脳へ酸素と栄養が送られるので、脳が元気になりしっかりあたまを働かせることができます。



★食べすぎを防ぐ

脳から「お腹がいっぱい」の信号を送ることができ食べすぎを防ぎます。



★味覚のはったつ



★虫歯の予防

唾液の分泌が増え、菌が増えるのを抑えてくれます。



★胃腸のはたらきを助ける

食べ物が細くなることで食べ物の消化にかかる負担を減らします。



6月は食育月間です。

食べることは、心と体の健康を支える大切な土台になります。この機会に、自分自身の食事や栄養のバランスについて改めて考えてみましょう！



「共食」

共食とは、「誰かと一緒に食事をすること」です。共食の多い子は、朝の疲労感や不調が少なく、健康への自己評価が高いことがわかっています。

早寝・早起き・朝ごはん

早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べることで、生活リズムを整えましょう。朝ごはんを食べると午前中の集中力がUPします。



「日本型食生活」

ごはんを中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類、乳製品、果物などをバランスよく組み合わせるのが特徴です。

「一汁三菜」の形にすると、自然といろいろな食材を摂ることができます。





















感謝の心

「いただきます」や「ごちそうさま」という言葉には、食べ物の命や、作ってくれた人への「ありがとう」の気持ちがこめられています。感謝の心があることで、食べ物をよりおいしく食べられますね。



6月(～7月3日(金))のこんだて

月	火	水	木	金
《平岡公園》 6月18日(木)～19日(金) 5年生：滝野宿泊学習		《三里塚》 6月1日(月) 全校：振替休日 6月11日(木) 全校：開校記念日 7月3日(金) どんぐり学級 校外学習		今月から、清田野菜の ほうれん草 と しいたけ が登場します！  ポーラちゃん ※使用日には、イラストが付いています。  しいたん
1日 かきあげどん みそしる しょうがあえ 	2日 ゆであげパスタ カレーソース サイコロサラダ	3日 コーンピラフ やさいコロック  <small>しらたま</small> フルーツ白玉	4日 ごはん けんちんじる あげハンバーグ のりのつくだに 	5日 まめパン  ポークシチュー こまつなとコーンのサラダ りんご
むきえび、いか、あさり、さくらえび、素干し、しらす干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、切り干し大根、小麦粉、全卵、なたね油、かたくり粉、豆腐、塩わかめ、長ねぎ、こまつな、はくさい、しょうが	スパゲティ、オリーブ油、パセリ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、小麦粉、サラダ油、カレールウ、ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、ごま油	米、おおむぎ、バター、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、サラダ油、じゃがいも、鶏肉、玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、グリーンピース、小麦粉、パン粉、白ごま、なたね油、みかん、缶詰、パイナップル、缶詰、なつめ、みかん、缶詰、白玉もち	鶏肉、豆腐、つきこん、にゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、いわし、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、すり身、かたくり粉、いわし、しょうが、にんにく、なたね油、もみのり、ひじき	豚肉、しょうが、にんにく、セロリ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、やいばん、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、ハヤシロウ、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶詰、デミグラスソース、中濃ソース、ウスターソース、ハム、こまつな、ホールコーン、白ごま、サラダ油
8日  わふうそぼろごはん みそしる ★さつまいもてんぷら	9日 しおラーメン フレンチポテト  洋なし缶	10日 とりごぼうごはん みそしる かぼちゃチーズフライ 	11日 ごはん マーボー豆腐 ししゃものからあげ おひたし 	12日 かくしやく  ポースターのワンタンスープ <small>しろみぎ</small> ★白身魚のハーブフライ きなこクリーム
鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、白ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき、サラダ油、キャベツ、油揚げ、さつまいも、小麦粉、全卵、なたね油	豚肉、にんにく、サラダ油、メンマ、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、塩わかめ、ごま油、白ごま、しょうが、じゃがいも、なたね油	米、おおむぎ、鶏肉、豆腐、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、サラダ油、白ごま、こまつな、たまご、玉ねぎ、かぼちゃ、パン粉、チーズ、米粉、小麦粉	豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、サラダ油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、オイスターソース、ごま油、トウバンジャン、かたくり粉、ししゃも(子持ち)、小麦粉、かたくり粉、なたね油、ほうれんそう、はくさい、糸かつお	ワンタン皮、豚肉、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、玉ねぎ、にんじん、真だら、にんにく、パセリ、パン粉、小麦粉、全卵、パン粉、チーズ、なたね油、豆腐、きな粉、コーンスターチ、バター
15日 カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パン缶 	16日 ごもくうどん バターポテト メロン 	17日 たきこみなり ★ほっけフライ からしあえ	18日 みそかつ丼 みそしる  ミニトマト	19日 くろコッパン  クラムチャウダー コールスローサラダ とかちだいでコロック
白飯、鶏肉、小麦粉、かたくり粉、なたね油、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、ねぎ、サラダ油、ナンパレー、オイスターソース、コーンスターチ、ベーコン、チンゲン菜、はるさめ、ホールコーン	鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまご、だけ、じゃがいも、バター、牛乳、スキムミルク	米、おおむぎ、上白糖、穀物酢、食塩、昆布、油揚げ、にんじん、干しいたけ、ひじき、白ごま、あまのり、ほっけ、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油、ハム、こまつな、キャベツ	白飯、だいこん、にんじん、ごぼう、白みそ、赤みそ、豚肉、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油	あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、キャベツ、にんじん、ホールコーン、サラダ油、じゃがいも、大豆、玉ねぎ、パン粉、なたね油
22日 ごはん とうふのオイスターソースに いわしのかりかりフライ ごまあえ	23日 ひやしラーメン スパイシーポテト おうとうかん	24日 いりこ菜めし  みそしる メンチカツ	25日 タコライス  ワカメスープ 沖縄パインゼリー <small>おきなわ</small>	26日 ハンバーガー ハンバーグ・ケチャップソース コーンポタージュ れいとうみかん
豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、だけのこ、しょうが、にんにく、サラダ油、オイスターソース、かたくり粉、いわし、しょうが、でん粉、パン粉、とうもろこし、なたね油、こまつな、もやし、白ごま	ハム、もやし、きゅうり、ホールコーン、にんじん、ごま油、白ごま、むぎ、じゃがいも、なたね油、パセリ	米、おおむぎ、しらす干し、にんじん、白ごま、こまつな、豆腐、なめこ、長ねぎ、豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、でん粉、なたね油	白飯、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ホールコーン、レタス、サラダ油、小麦粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶詰、ケチャップ、塩わかめ、豆腐、干しいたけ、長ねぎ、白ごま、ごま油	クリーム、コーン、ホールコーン、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、牛肉、玉ねぎ、豚肉、レバー、なたね油
29日 カレーライス だいこんサラダ 	30日 ひやむぎ ごまポテト メロン 	7月1日 こまつなピラフ  ★こうやどろろのフライ フルーツミックス	2日 ごはん スンドゥブチゲ あげぎょうざ ナムル	3日 ツイストパン  ポースターのクリームに あつあげサラダ りんご
鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレールウ、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、はくさい、まぐろ、水煮きゅうり、にんじん、白ごま、ごま油	油揚げ、干しいたけ、だし汁、つと、きゅうり、長ねぎ、じゃがいも、なたね油、白ごま	米、おおむぎ、バター、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、こまつな、凍り豆腐、小麦粉、白ごま、全卵、パン粉、白ごま、なたね油、みかん、缶詰、パイナップル、缶詰、りんご、缶詰、黄桃、缶詰、なし、缶詰、なつめ、みかん、缶詰	豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、サラダ油、ごま油、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、からし、小麦粉、ひじき、キャベツ、豚肉、鶏肉、長ネギ、ごま油、干しいたけ、なたね油、ハム、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま油、トウバンジャン、白ごま	ベーコン、ほうれんそう、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク、厚揚げ、しょうが、かたくり粉、小麦粉、なたね油、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま