

2026.5.29(金)

6月は食育月間

毎月19日は食育の日です

食育の「育(いく)」という言葉が「19」につながることや、食育の「食(しょく)」も、「しょ→初→1、く→9」につながることから、毎月19日を「食育の日」としています。

『食育』とは、子どもたちが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ように育てることです。ご家庭で食卓を囲み、ともに食事を取りながらコミュニケーションを図ることは、食育の原点であり、子どもの食育を推進していく“大切な時間と場”です。

身近なことから！～このようなことも大切な食育です～

家族がそろって会話をしながら食事をする中で、食事のマナーや料理についての知識が身につきます。



食事を用意する体験を通して、食べ物や食に関わる人々への感謝の気持ちが育まれます。



行事食や郷土料理を味わうことで、日本の伝統的な食文化への関心が高まります。

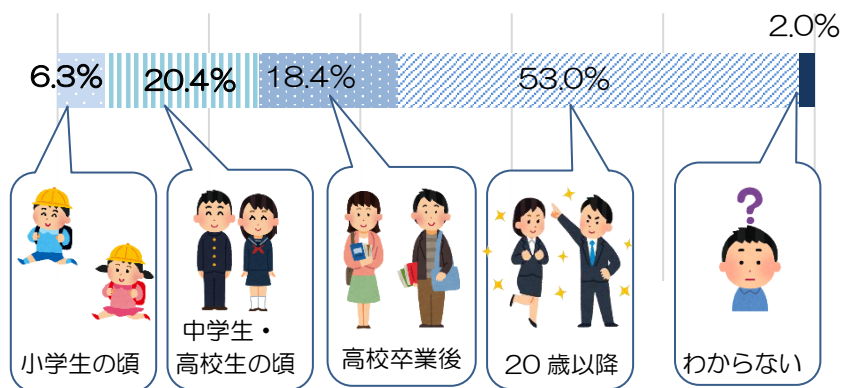


食べていますか？朝ごはん

1日3回の食事を規則的にとり、生活リズムを整えることが、健康的な生活習慣につながります。特に、1日のはじめの食事となる朝ごはんは、脳や体を働かせるためにもとても重要です。

しかし、現代では朝ごはんの欠食が大きな問題となっており、20歳以上で朝ごはんを食べていない人のうち約3割は、子どもの頃（小学生の頃、または中学生・高校生の頃）から朝ごはんを食べない習慣が始まったというデータもあります。

朝食の欠食が始まった時期（20歳以上）



朝ごはんは「脳と体の目覚まし時計」

農林水産省「食育に関する意識調査」(平成28年度)

脳が活性化して
授業に集中！



体温が上がり
体の動きが
活発に！



陽が刺激されて
スッキリ快便！





6月の予定献立



月	火	水	木	金
1日 横割パン キャロットポタージュ フィッシュバーガー鱈 Feスライスチーズ コロコロサラダ	2日 白飯 豚すき丼 味噌汁 (白菜・油揚げ) さつまいも天ぷら (卵)	3日 うどん きつねうどん (小松菜) チーズポテト (乳) 冷凍カットパイ	4日 色ごはん 鶏ごぼうごはん 凍み豆腐の天ぷら (卵) おひたし (白菜・小松菜)	5日 色ごはん エスカロップ (卵) 小松菜とコーンのサラダ つぶつぶレモンゼリー
【横割パン】【キャロットポタージュ】ベーコン・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・そば粉【フィッシュバーガー鱈 (冷凍)】【Feスライスチーズ】【コロコロ】ル・凍り豆腐・ホロン・ごま	【白飯】【豚すき丼】豚肉【味噌汁 (白菜・油揚げ)】油揚げ【さつまいも天ぷら】小麦粉・卵	【きつねうどん】うどん・油揚げ・鶏肉・つと【チーズポテト】バター・チーズ・牛乳・そば粉【冷凍カットパイ】	【鶏ごぼうごはん】胚芽精米・米粒麦・鶏肉・豆腐・油揚げ・ごま【凍み豆腐の天ぷら】凍り豆腐・小麦粉・卵【おひたし (小松菜・白菜)】糸かつお	【エスカロップ】胚芽精米・米粒麦・バター・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・デジタース【小松菜とコーンのサラダ】ル・ホロン・ごま【つぶつぶレモンゼリー (冷凍)】
8日 ロールパン あさりのチャウダー フライドチキン (乳) コールスローサラダ	9日 札教研	10日 ラーメン 味噌ラーメン 青のりポテト 黄桃缶	11日 色ごはん チキンライス コーンフライ フルーツミックス	12日 白飯 豚汁 さんまの竜田揚げ きゅうりの辛子漬け
【ロールパン】【あさりのチャウダー】あさり・ベーコン・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・そば粉・チーズ【フライドチキン (乳)】鶏肉・牛乳・小麦粉【コールスロー】ホロン		【味噌ラーメン】ウレチ・豚肉・ごま・ごま油【青のりポテト (冷凍)】ル・ホロン【黄桃缶】	【チキンライス】胚芽精米・米粒麦・バター・鶏肉【コーンフライ (冷凍)】【フルーツミックス】みかん缶・パイ缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶	【白飯】【豚汁】豆腐・豚肉【さんまの竜田揚げ】さんま・小麦粉【きゅうりの辛子漬け】ごま
15日 レーズパン ほうれん草のグラタン あさりのサラダ パイン缶	16日 白飯 肉炒め丼 (りんご) 味噌汁 (大根・油揚げ) 冷凍みかん	17日 パスタ パスタボンゴレ (あさり) もやしのごまサラダ (小松菜)	18日 色ごはん シーフードカレーピラフ (えび・いか・あさり) 南瓜コロケ ほうれん草とシジのサラダ	19日 白飯 カレーライス (りんご) 野菜の醤油漬け (大根・人参・きゅうり)
【レーズパン】【ほうれん草のグラタン】ベーコン・カニ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・そば粉・チーズ・パン粉【あさりのサラダ】あさり・ごま油・ごま【パイン缶】	【白飯】【肉炒め丼 (りんご)】豚肉・りんご・ごま・ごま油【味噌汁 (大根・油揚げ)】油揚げ【冷凍みかん】	【パスタボンゴレ】ウレチ・あさり・大豆水煮・小麦粉【もやしのごまサラダ】ごま	【シーフードカレーピラフ】胚芽精米・米粒麦・バター・ベーコン・えび・いか・あさり【南瓜コロケ (冷凍)】【ほうれん草とシジのサラダ】ル・ホロン・ごま	【白飯】【カレーライス】豚肉・りんご・カレー粉【野菜の醤油漬け (大根・人参・きゅうり)】
22日 777パン 揚げパン 麦入り野菜スープ ラーメンサラダ	23日 白飯 けんちん汁味噌味 揚げポークシューマイ ごま和え (ほうれん草・もやし)	24日 ラーメン 沖縄そば サーターアンダギー (卵) パイン缶	25日 色ごはん 小松菜ピラフ ほっけのごまフライ (卵) フルーツカクテル (りんご)	26日 白飯 マーボー豆腐 ひじき春巻 (Fe) ナムル (小松菜)
【揚げパン】ウレチ【麦入り野菜スープ】ベーコン・おろしき (卵黄)【777パン】生クリーム・ル・ホロン・ごま・ごま油	【白飯】【けんちん汁味噌味】鶏肉・豆腐【揚げポークシューマイ (冷凍)】【ごま和え (ほうれん草・もやし)】ごま	【沖縄そば】ウレチ・豚肉【サーターアンダギー (卵)】小麦粉・ベーキングパウダー・卵・ごま【パイン缶】	【小松菜ピラフ】胚芽精米・米粒麦・ベーコン・バター・ホロン【ほっけのごまフライ (卵)】ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・ごま【フルーツカクテル】みかん缶・パイ缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・りんご濃縮還元ジュース	【白飯】【マーボー豆腐】豆腐・豚肉・オイスターソース・ごま油【ひじき春巻 (冷凍)】【ナムル】ル・ごま・ごま油
29日 背割コッペ コーンシチュー チリドック (ケイトウ) メロン (予定)	30日 白飯 ビビンパ (韓国) ワカメスープ さくらんぼ (予定)	★給食のない日★ 6月9日 (火) 札教研 6月1日 (月) 2年生 6月5日 (金) 1年生 6月1日 (月) ~4日 (木) 3年生 6月5日 (金) 1年生		
【背割コッペ】【コーンシチュー】ホロン・ウレチ・ベーコン・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・そば粉【チリドック】ケイトウ【メロン (予定)】	【白飯】【ビビンパ】豚肉・豆腐・ごま油・ごま【ワカメスープ】豆腐・ごま・ごま油【さくらんぼ (予定)】			

★果物については、天候や発育状況によって変更になる場合があります。ご了承下さい。
 ★「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で、小さな「えび」「カニ」が混入する場合があります。