



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。

は くち けんこう まち しょくじ たいせつ ば しぶん くち なか き
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？ ひころ き か たいせつ
日頃から気に掛けることが大切ですが、この1週間をきっかけにして、
あらた は くち けんこう き つ
改めて歯や口の健康に気を付けましょう

よくかむといいに



★あたまの働きがUP

のう さんそ えいよう おく
脳へ酸素と栄養が送られるので、
のう げんき
脳が元気になりしっかりあたまを
はたら 働かせることができます。



★食べすぎを防ぐ

のう さんそ えいよう おく
脳から「お腹がいっぱい」の
しんごう 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

たえき ぶんびつ ぶん
唾液の分泌が増え、
きん 菌が増えるのを
おさ 抑えてくれます。



★胃腸のはたらきを助ける

た もの こま
食べ物が細くなることで
た もの しょうか にかかるとん
食べ物の消化にかかる負担を
へ 減らします。



6月は食育月間です。

た 食べることは、こころ からだ けんこう ささ たいせつ どうだい
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！



きょうしょく 「共食」

きょうしょく 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。

はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん

はやね はやお あさ
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。



にほんがたしょくせい 日本型食生活

ごはんを中心に、さかな にく やさい かいそう 豆類、乳製品、果物などをバランスよく組み合わせたのが特徴です。

「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。



かんしゃ こころ 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》 ❖ 行事予定 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  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、ひ素干し、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、セロリー、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、パン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、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、セロリー、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、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 天ぷら	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 どうぶ し しゃもの から あげ お ひたし 	12日 かく しょく  ポ ーラ スター の ワン タン スー プ <small>しるみぎな</small> ★白 身魚の ハ ーフ 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、ほうれん草、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、たけのこ、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、ほうれん草、はくさい、糸かつお	ワンタン皮、豚肉、ほうれん草、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、真たら、にんにく、パセリ、パプリカ、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 イン缶 	16日 ご も く う ど ん バ ター ポ テト メ ロン 	17日 た き こ み い 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 ペ パン  ク ラム チャ ウ ダ ー コ ール ス ロー サ ラ ダ と か ち だ い ず コ ロ ク 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、こねき、サラダ油、ナンブラー、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、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまご、たけのこ、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 ぶ 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 <small>おきな</small> 沖 縄 パ イ ン ゼ リ ー	26日 ハ ン バ ー ガ ー <small>(ハズ・ハンバーグ・ケチャップ)</small> 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、たけのこ、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、むき、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 う ぶの フ ライ フ ル ー ツ ミ ク ス	2日 ご はん ス ンド ウ プ チ ゲ あ げ ぎ よ う ざ ナ ム ル	3日 ツイ スト パ ン  ポ ーラ 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、セロリー、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、だいてん、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、パン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰	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、たら、ひじき、入りきょうざ、なたね油、ほうれん草、もやし、にんじん、ごま油、トウバンジャン、白ごま	ベーコン、ほうれん草、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