



# 6月は食育月間 毎月19日は食育の日



## 食育ピクトグラムを知っていますか?

SDGs への関心が高まる中、健康で心豊かな生活を持続可能なものにしていくためにも、食育が重視されています。豊かで活力ある未来を創るため、できることから始めてみましょう。

※SDGs とは、未来に向けて全ての人々が豊かで平和に暮らし続けられる社会を目指し、世界的に定めた課題解決のための国際目標です。



### 1 みんなで楽しく食べよう

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気しましょう。



### 2 朝ごはんを食べよう

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



### 3 バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



### 4 太りすぎない やせすぎない

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



### 5 よくかんで食べよう

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。



### 6 手を洗おう

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。



### 7 災害にそなえよう

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



### 8 食べ残しをなくそう

SDGs (※) の目標である持続可能な社会を達成するため、環境配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めましょう。



### 9 産地を応援しよう

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。



### 10 食・農の体験をしよう

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



### 11 和食文化を伝えよう

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。



### 12 食育を推進しよう

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

今年度は月に1回ほど、食育ピクトグラムの内容の動画を給食時間に放送します。

## 「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 真栄中

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
<b>1</b> 豚すき丼 味噌汁 さつまいも天ぷら	<b>2</b> たぬきうどん チーズポテト 冷凍パイナップル	<b>3</b> ツナライス メンチカツ もやしのごまサラダ	<b>4</b> ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げえびシュウマイ ミニトマト	<b>5</b> ロールパン あさりのチャウダー フライドチキン コールスローサラダ
白飯・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・ほうれん草・白菜・油揚げ/さつまいも・小麦粉・卵	ソフトめん・あさり・さくらえび・かたくち・もやし・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・たまごたけ・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/冷凍パイナップル	胚芽精米・大麦・豆腐・まぐろ水煮・人参・ごぼう・干しいたけ/レバー入りメンチカツ/清田区産ほうれん草・もやし・人参・白すりごま	白飯/厚揚げ・豚ひき肉・豚レバーチップ・人参・玉ねぎ・しょうが・にんにく・小麦粉/えびシュウマイ/ミニトマト	ロールパン/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・小麦粉/バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/鶏肉・にんにく・牛乳・小麦粉/キャベツ・人参・コーン
<b>8</b> ご飯 カレー肉じゃが 揚げぎょうざ のりの佃煮	<b>9</b> 塩ラーメン 小松菜ケーキ 果物	<b>10</b> チキンライス はんぺんのチーズフライ フルーツミックス	<b>11</b> ご飯 スンドゥブチゲ ヤンニョムチキン 磯和え	<b>12</b> 横割りパンズ キャロットポタージュ たらフライ スライスチーズ 果物
白飯/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・干しいたけ・たまごたけ・しょうが/ぎょうざ/のり・ひじき	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・清田区産ほうれん草・わかめ・白ごま/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・バター・鶏肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム/はんぺん・小麦粉・卵・粉チーズ・パン粉/みかん缶・パン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶	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/鶏肉・しょうが・小麦粉・にんにく・白ごま/小松菜・もやし	横割りパンズ/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/釧路産たらフライ/スライスチーズ/(メロン)
<b>15</b> 肉炒め丼 味噌汁 果物	<b>16</b> パスタボンゴレ スパイシーポテト	<b>17</b> 鶏ごぼうごはん 凍み豆腐の天ぷら おひたし	<b>18</b> ごはん 豚汁 さんまの竜田揚げ きゅうりのからし漬け	<b>19</b> 黒コッペパン ほうれん草グラタン あさりのサラダ 果物
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・白ごま/大根・油揚げ/(パン缶詰)	ソフトパスタ・ベーコン・あさり・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・パセリ・小麦粉/じゃがいも・パセリ・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ	胚芽精米・大麦・鶏肉・豆腐・しょうが・人参・ごぼう・油揚げ/凍り豆腐・小麦粉・卵・小松菜・白菜	ご飯/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	黒コッペパン/ベーコン・玉ねぎ・清田区産ほうれん草・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・パン粉/あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・人参・白ごま/(さくらんぼ)
<b>22</b> ご飯 マーボー豆腐 春巻 ナムル	<b>23</b> 冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 果物	<b>24</b> 小松菜ピラフ ほっけのごまフライ フルーツカクテル	<b>25</b> カレーライス 野菜の醤油漬け	<b>26</b> 角食 レタス入りミネストローネ コーンフライ きなこクリーム
白飯/豆腐・豚ひき肉・しょうが・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ/春巻/ハム・小松菜・もやし・人参・白ごま	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・豚肉・しょうが・人参/(洋なし缶)	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/ほっけ/小麦粉・鶏卵・パン粉・白ごま黒ごま/みかん缶・パン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・りんごジュース	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・きゅうり・人参	角食/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・札幌産フードリサイクルレタス・マカロニ/コーンフライ/豆乳・きなこ・バター
<b>29</b> ご飯 けんちん汁 かれいから揚げ ごま和え	<b>30</b> 冷麦 とり天 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>★牛乳は毎日 200ml つきます。</li> <li>★献立の下段には、使用する主な食材を記載しています。</li> <li>★食材調達のため統一献立から一部変更しています。</li> <li>★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了承ください。</li> <li>★教室の机が、そのまま食事をと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。</li> <li>★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。</li> <li>★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。</li> </ul>		
白飯/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/かれいから揚げ・玉ねぎ・しょうが・にんにく/清田区産ほうれん草・もやし・すりごま	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/(りんご缶)			