

給食だより6月

令和6年(2024年)5月31日

太平小学校

百合が原小学校

5 よくかんで
食べよう



歯を見せて 笑える今を 未来にも

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、普段からよく噛んで食事をしていますか。しっかり噛んで、味わって食べるためには、歯の健康はとても大切です。やわらかい食べ物ばかり食べていると、噛む力が衰えてしまいます。噛みごたえのある食品を積極的に取り入れる、いつもより5回多く噛むことなどを心掛けてみましょう。

【肥満防止】

よく噛むことで、満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防ぎます。

よく噛んで食べると…



【歯の病気予防】

唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病を予防します。

【脳の発達】

脳に流れる血液の量が増え、脳の発達を助けます。記憶力や集中力がアップします。

【胃腸快調】

食べ物が小さくなり、唾液とよく混ざり、消化を助け、胃腸の働きを活発にします。

12 食育を
推進しよう



6月は食育月間です

平成18年3月に内閣府が定めた「食育推進基本計画」において、毎年6月は「食育月間」、毎月19日を「食育の日」として、食育を推進していくことになっています。

生涯にわたる食育

食育によって育てたい力は、子どもの頃から、家庭や学校、地域など様々な場所で学び、身に付けていくものです。そして、大人になってからも生涯にわたって実践し、育み続けていくものです。

食事をする目的は単に栄養をとることだけではありません。食事はその日の出来事を話し合ったりするコミュニケーションの場としても重要です。また、家族や仲間と一緒に食べると、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、いろいろな栄養もとりやすく、何よりも、楽しくおいしく食べることができます。誰かと一緒に食事を共にし、食を通じたコミュニケーションを大切にしていきたいですね。



食育ピクトグラム

食育ピクトグラムは、「食育」を多くの方に身近なものとして感じ、実践してもらうことを目的として、分かりやすいキャッチコピーとマークで表現され、全部で12個あります。今後の給食だよりでも紹介していきます。





6月 予定献立



月	火	水	木	金
3 ハヤシライス コールスローサラダ	4 シーフード トマトソースパスタ フレンチポテト	5 鶏ごぼうごはん 味噌汁 北海道産ブリカツ	6 タコライス ワカメスープ 黄桃缶	7 角食 醤油ワントンスープ たこ焼風天ぷら きなこクリーム
白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース サラダ油 小麦粉 カレー粉 トマト缶詰 鶏がらスープ/キャベツ 人参 コーン サラダ油	ソフトパスタ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく オリーブ油 パセリ 小麦粉 トマト缶詰 鶏がらスープ/じゃがいも なたね油	胚芽精米 大麦 鶏肉 豆腐 生姜 ごぼう 人参 油揚げ 味噌 サラダ油 ごま/じゃがいも わかめ 長ねぎ 味噌/ぶり パン粉 小麦粉 なたね油	白飯 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく コーン レタス サラダ油 小麦粉 トマト缶詰/わかめ 豆腐 椎茸 長ねぎ ごま ごま油/黄桃缶詰	角食/ワントン皮 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく サラダ油/豆腐入りかまぼこ 小麦粉 卵 なたね油 糸かつお 青のり/豆乳 きなこ コーンスターチ バター
10 とり天丼 味噌汁 磯和え	11 きつねうどん きなこポテト パイン缶	12 小松菜ピラフ 白花豆コロッケ 大根サラダ	13 ご飯 スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	14 ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 ほたてフライ 冷凍みかん
白飯 鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 卵 片栗粉 なたね油/あつあげ 小松菜 味噌/ほうれん草 もやし のり	ソフト麺 油揚げ つと 椎茸 長ねぎ たもぎだけ ほうれん草/じゃがいも なたね油 きなこ/パイン缶詰	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 サラダ油 小松菜/白花豆 じゃがいも バター パン粉/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま ごま油	白飯/豆腐 豚肉 生姜 にんにく 豆板醤 サラダ油 味噌 ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ にら/キャベツ 豚肉 ひじき 豚脂 鶏肉 長ねぎ でん粉 ごま油 生姜 しいたけ ほたてエキス かきエキス 小麦粉 なたね油	ツイストパン/ベーコン ほうれん草 マカロニ 人参 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 鶏がらスープ/ほたて貝柱 パン粉 小麦粉 コーンスターチ なたね油/冷凍みかん
17 カレーライス ほうれん草と コーンのサラダ	18 冷やしたぬきうどん (えび入) チーズポテト りんご缶	19 シーフード カレーピラフ チキンカツ フルーツミックス	20 和風そぼろごはん 味噌汁 さんまのカレー揚げ	21 横割パンズ あさりのチャウダー レバー入りハンバーグ メロン
白飯 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース サラダ油 小麦粉 カレー粉 カレーパウダー 鶏がらスープ/ほうれん草 コーン ごま サラダ油	ソフト麺 あさり えび 人参 春巻 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 なたね油 つと 椎茸 ほうれん草 長ねぎ/じゃがいも バター チーズ 牛乳 スキムミルク/りんご缶詰	胚芽精米 大麦 バター カレー粉 ベーコン えび あさり 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ/鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 なたね油/缶詰(みかん・パイン・りんご・黄桃・洋梨)	白飯 鶏肉 豆腐 切干大根 椎茸 ひじき ごま 生姜 サラダ油 ごぼう 人参 味噌/じゃがいも わかめ 長ねぎ 味噌/さんま カレー粉 小麦粉 片栗粉 なたね油	横割パンズ/あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 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 鶏がらスープ/牛肉 玉ねぎ 豚肉 豚レバー でん粉 なたね油/メロン
24 カオ・ラートナー・ガイ (タイ料理・鶏肉のあんかけごはん) 小松菜と卵のスープ パイン缶	25 冷やしラーメン 青のりポテト さくらんぼ	26 いりこ菜めし すまし汁 野菜春巻	27 ご飯 マーボー豆腐 ししゃも天ぷら おひたし	28 コッペパン コーンポタージュ 厚揚げサラダ 黄桃缶
白飯 鶏肉 小麦粉 片栗粉 なたね油 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 小ねぎ サラダ油 ナンフレー オイスターソース コーンスターチ 鶏がらスープ/卵 豆腐 小松菜 片栗粉/パイン缶詰	ソフトラーメン ハム もやし きゅうり コーン 人参 ごま油 ごま/じゃがいも なたね油 青のり/さくらんぼ	胚芽精米 大麦 しらす干し ごま 葉大根/豆腐 わかめ 椎茸 長ねぎ/キャベツ ひじき 豚肉 春雨 玉ねぎ 人参 植物油 オイスターソース 小麦粉 なたね油	白飯/豆腐 豚肉 生姜 にんにく サラダ油 人参 長ねぎ 椎茸 味噌 ごま油 豆板醤 片栗粉/子持ちカラフトししゃも 小麦粉 卵 なたね油/小松菜 白菜 糸かつお	コッペパン/コーン ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 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 鶏がらスープ/厚揚げ 生姜 片栗粉 小麦粉 なたね油 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 ごま

6月14日 ほたてフライ

昨年度3月に続き、消費支援を目的に学校給食へほたてが無償提供されることになりました。

今回はフライで北海道の美味しいほたてを味わいます。



★食物アレルギー等で詳しい食材一覧を希望する場合はお知らせください。

★果物・野菜は価格・品質により変更する場合もありますので御承ください。

★牛乳は200mLのものが毎日付きます。

★海産物には小さなえび、かに、貝類が含まれる可能性があります。

6月の行事

太平小

18～20日 6年修学旅行

27日 はまなす学級 校外学習

百合が原小

26～28日 6年修学旅行