

6月きゅうしょくだより



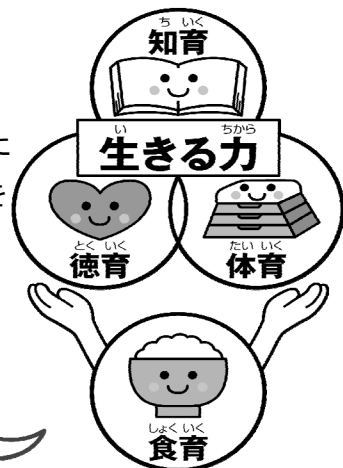
～今月のめあて～ しっかり食べて元気な体をつくろう

・じょうぶな体をつくるために食べ物の栄養の働きを知り、いろいろな料理を味わって食べる。

月(ごはん)	火(ごはん)	水(ごはん)	木(パン・めん)	金(ごはん)
<p>歯と口の健康を保つには？</p> <p>★食事やおやつは決まった時間に食べる</p> <p>★食べた後はしっかり歯をみがく</p> <p>★カルシウムを意識してとる</p> <p>カルシウムが多くとれる食べ物</p>			1	2
			コッペパン 牛乳 メープルジャム カレーうどん ビーンズサラダ 肉団子	休業日のため給食なし
5	6	7	8	9(簡易給食)
ごはん 牛乳 韓国風煮 ほうれん草のスープ	麦ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ 切り干し大根の含め煮 みそ汁	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス ウィナーとブロッコリーのソテー	コッペパン 牛乳 パテキャラメル スパゲティミートソース フルーツのオレンジソース	おにぎり(鮭) 1年生 おにぎり(鮭・おかか) 2年生以上 牛乳 ぶどうゼリー
12	13	14	15	16
麦ごはん 牛乳 マスの塩焼き いそ煮 豚汁	麦ごはん 牛乳 ビビンバ(豚肉) ビビンバ(ナムル) 豆腐のスープ	麦ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツインゼリー	コッペパン 牛乳 マーガリン 鶏肉のマーマレード煮 コールスローサラダ ポテトミルクスープ	麦ごはん 牛乳 いわし生姜煮 みそきんぴら チンゲン菜のスープ ベビーチーズ
19	20	21	22	23
麦ごはん 牛乳 みそカツ丼 ・チキンカツ ・せんきゃべツ ・ごまみそだれ けんちん汁	ごはん 牛乳 豚肉のケチャップ煮 ごまあえ みそ汁	麦ごはん 牛乳 はっほうさい 八宝菜 中華スープ ほうれん草しゅうまい	こめこ 米粉パン 牛乳 パテチョコレート えびと野菜のチリソース いんげん豆のスープ	ごはん 牛乳 さんまの梅煮 五目煮 みそ汁 ひじきふりかけ
26	27	28	29	30
麦ごはん 牛乳 四川風小松菜丼 コーンスープ ～セレクトデザート～ ・豆乳パンナコッタ(いちごソース) ・豆乳パンナコッタ(はちみつレモンソース)	ごはん 牛乳 かつおフライ 煮浸し みそ汁	麦ごはん 牛乳 チキンカレー カリフラワーのソテー	コッペパン 牛乳 マーマレード 鶏肉の竜田揚げ 温野菜 ミネストローネ アセロラゼリー	麦ごはん 牛乳 豚の角煮 もやしチャンプルー もずくスープ

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上でかかすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心ゆたかに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を続けられる力を育むことが大切です。毎年、6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、一人一人ができることから取り組んでみませんか？



◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上で基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる

みんなと食べる

いっしょに食事のしたくをする

わが家の味をつたえる

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

- 石けんをつけて、手のひらをよくこする
- 手の甲をこする
- 爪のあいだをこする
- 指の間をあらう
- 親指、手首をねじるようにあらう
- 水であらいながし、きれいなハンカチでふく

洗い残しの多い部分は念入りに！
爪はみじかくきっておく

今月の給食で使用されている食材の産地をお知らせします。

・ 米＝県内産あきたこまち ・ 牛乳＝秋田(大館) ・ 肉類＝秋田・青森・岩手

野菜(種類)	産地	野菜(種類)	産地
ごぼう	青森 群馬	えのきたけ	新潟
玉ねぎ	佐賀 兵庫 栃木	万能ねぎ	宮城
にんじん	徳島 栃木 埼玉	だいこん	栃木
キャベツ	茨城	もやし	福島
にら	栃木	きゅうり	千葉
長ねぎ	群馬 千葉	ピーマン	茨城
にんにく	青森	チンゲン菜	群馬 能代
しょうが	高知	白菜	茨城
ほうれん草	大仙 本荘 群馬	セロリー	山形 静岡
じゃがいも	長崎 佐賀 茨城 栃木		