

令和7年度

6月きゅうしょくだより



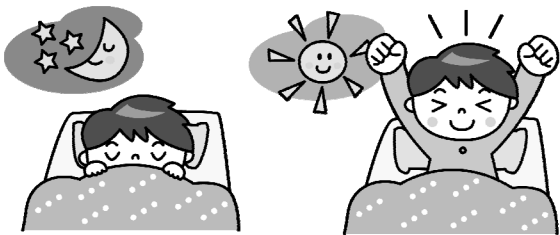
あきただいがくきょういくふんかがくぶふぞくしょうがっこう
秋田大学教育文化学部附属小学校

～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)
2	3	4(簡易給食)	5	6
麦ごはん 牛乳 ガパオライス グリーンサラダ ポテトスープ	麦ごはん 牛乳 みそカツ丼 ・チキンカツ ・せんキャベツ ・ごまみそだれ 根菜汁	バターロール 牛乳 ABCスープ 	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	休み
9	10	11	12	13(わくわく給食)
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 ・焼き肉 ・ナムル 豆腐のスープ	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 きんぴらごぼう みそ汁	コッペパン 牛乳 チョコ大豆クリーム マカロニのホワイトソース ウィナーと野菜のスープ	ごはん 牛乳 ハヤシライス フルーツキャロットゼリー
16	17	18	19	20
ごはん 牛乳 チャプチェ 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 ポークカレー ヘルシーサラダ	コッペパン 牛乳 りんごジャム スパゲティミートソース 野菜ソテー	麦ごはん 牛乳 鶏肉と野菜の中華炒め みそ汁 おかかふりかけ
23	24	25	26	27
麦ごはん 牛乳 八宝菜 中華スープ	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごまあえ みそ汁	ごはん 牛乳 えびカツ パックソース おひたし 坦々ミルクスープ	コッペパン 牛乳 メープルジャム ささみチーズフライ 野菜サラダ ノンエッグマヨネーズ 肉だんごのスープ	ごはん 牛乳 にしんの甘露煮 五目煮 みそ汁
30	「食育基本法」制定から20年 世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。 食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食を巡る新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。			
ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 とり肉とメンマの炒め物 みそ汁				

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？



「早寝、早起き、朝ごはん」で、規則正しい生活リズムを身につけましょう。

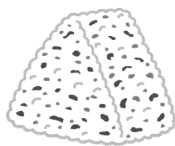
朝ごはんを食べる習慣のない人は、おにぎりやパンなど一品でも口に入れましょう。食べる習慣ができてきたら、少しずつ品数を増やして、バランスも意識してみましょう。



梅じゃこおにぎり

- ・ごはん100g
- ・梅干し1／2個
- ・じゃこ 大さじ1
- ・お好みで大葉

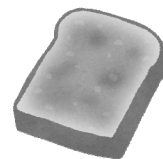
小さくカットした梅干しと、じゃこ、お好みで大葉のみじん切りを混ぜます。梅干しが苦手な人は、鮭フレークもgood!!



はちみつきなこトースト

- ・食パン1枚
- ・はちみつ 大さじ1
- ・きなこ 大さじ1

トーストした食パンに、はちみつをかけ、その上からきなこをふりかけます。はちみつときなこを混ぜてから、パンに塗ってもおいしいよ。



健康な体づくりはよくかむことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？

よくかむことは、食べものの本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や、肥満を防ぐことにつながるなど、健康作りの第一歩です。

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。

食べるときは、よくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯をみがき、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



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・きのこ(種類)	産地
にんにく	青森	長ねぎ	茨城、群馬、能代
ピーマン	茨城、高知、宮崎	しょうが	高知
赤パプリカ	韓国、オランダ	ほうれん草	群馬、宮城、茨城、大仙、湯沢
玉ねぎ	佐賀、栃木	もやし	福島
きゅうり	千葉、群馬、湯沢、宮城	万能ねぎ	宮城
じゃがいも	宮城	えのき	新潟
にんじん	栃木、茨城、埼玉	にら	栃木、山形
キャベツ	茨城、千葉、埼玉	チンゲン菜	群馬、茨城
ごぼう	青森、群馬	白菜	茨城
大根	栃木、千葉、	小松菜	群馬、宮城、大仙、湯沢、横手