

月	火	水	木	金
3日 チキンカレー ふくじんづけ フルーツポンチ 	4日 みそラーメン まめまめサラダ	5日 ごはん いかメンチカツ きりぼしだいこんサラダ みそけんちんじる	6日 ごはん ハンバーグ アスパラソテー やさいスープ	7日 ごはん さばのカレーに ちくぜんに キャベツのみそしる
6月は「食育月間」です。食育とは、食べ物や料理についての勉強です。みんなでおいしく食べることも食育の一つです。	6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」。歯や口の健康を守ることは体全体の健康を守ることにつながります。	「歯と口の健康週間」にちなみ、歯を作るカルシウム、カルシウムの吸収に役立つビタミンDを多く含む献立です。	「しっかりかむ」ということは一日20～30回になります。よくかむことを意識してやってみてください。	よくかんで食べないと、歯だけでなく、歯ぐきも弱くなります。よくかむために、かみ応えある食材や大きめに切るなどの工夫を。
10日 ごはん あじフライ やさいソテー とんじる	11日  まるパン あつやきたまごウィンナー ポテトサラダ コーンスープ	12日 ごはん にらまんじゅう ひじきのいために だいこんのみそしる	13日 ごはん ぼうぎょうざ チンジャオロース とうふスープ	14日 スタミナどん なまあげのみそしる ぶどうゼリー
左右の歯でバランスよくかむと、口の中の働きがよくなり、だ液の量が増え汚れがつきにくくなります。	みなさん、朝ごはんをしっかりと食べていますか？朝ごはんは、体調や生活リズムを整える大切な役割をします。	人の体は、食べ物の栄養素を材料に作られ、食べ物からのエネルギーで動いています。毎日の食事を大切にしよう。	カルシウムは、骨が大きく育つ成長期にかかせない重要な栄養素。給食に毎日つく牛乳は、カルシウムが豊富です。	豚肉はビタミンB1を多く含み、疲労回復に効果があります。玉ねぎ・ニラ・にんにくなどと一緒にとると効果アップに。
17日 ごはん いわしのうめに バンバンジーサラダ ちゅうかスープ	18日 <5年宿泊研修> ごもくうどん じゃがいもの ピリからみそいため	19日 <5年宿泊研修> ごはん ☆食育の日 エビカツ やさいのあおじそあえ とうふのみそしる	20日 かみかみぶたどん わかめのみそしる ヨーグルト	21日 わかめごはん とりにくのごまみそやき おひたし こんさいじる
料理をおいしくするために風味よく仕上げます。風味は「香りを感じる味」のことで、おいしさに大きく影響します。	「五目」は具材が5種類ではなく、「様々な材料を、味や彩り、栄養バランスを考え取り合わせたもの」をいいます。	毎月19日は「食育の日」です。給食では、できるだけ地元の食材や旬の物などを取り入れた献立にしています。	硬い物をうまく噛めない人もいますので、健康長寿のためにも子供のうちから「噛むこと」を意識していきたいですね。	根菜とは、根っこを食べる野菜のことです。根菜汁には、にんじん、ごぼう、大根などが入っています。
24日 ハヤシライス ごぼうサラダ レモンゼリー	25日  まるパン ぎゅうにくコロケ ごまサラダ ミネストローネ	26日 ごはん さばのしおやき はなやさいソテー ぐだくさんみそしる	27日 ごはん きんぴらつつみやき やさいため じゃがいものみそしる	28日 ごはん あかうおのたつたあげ かいそうサラダ なめこのみそしる
気温と湿度が高い梅雨の時期、食中毒に注意です。手洗いはみんなのできる予防法です。清潔なハンカチも忘れずに。	ごまかすという言葉があります。どんな食べ物でも「ごま」を使えばおいしく食べられることから生まれた言葉です。	みそ汁は、大豆と野菜、海そうなどを一度にとることができ、ごはんに足りない栄養を補うことができます。	骨をつくる力が大きい10代のうちにしっかりと丈夫な骨を作りましょう。カルシウムとともにバランスのよい食事が必要。	野菜や肉、魚など、料理になる前の食べ物を見てみましょう。形や色を観察し、よい物を見分ける目を育てます。
30日(日) ごはん にくだんご れんこんきんぴら たまねぎのみそしる	<div style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; display: inline-block;">梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには…</div>			
給食は、成長期のみなさんに必要な栄養がとれるように考えられています。しっかりと食べてくださいね。	<p>6月～9月にかけて、食中毒が毎年多く発生しています。食中毒は細菌やウイルスによって起こりますが、食べ物の中にそうした細菌類が増えていても、味やにおいではわかりません。細菌の場合は一度食べ物についてしまうと、あっという間に増えて食中毒を引き起こします。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;">  <p>なまにく、さかな、つが、生肉や魚に使ったまな板や包丁で野菜や果物など火を通さない物を切るのは×です。生肉などは一番後に切るか、できれば調理器具を分けて使うようにしてください。</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p>ふきん、たわし、スポンジなども使った後はすぐに洗剤と流水でよく洗ってください。また、よく乾かして保管し、定期的に殺菌・消毒をしましょう。</p> </div> </div>			

6月は食育月間です!

英語のことわざに「You are what you eat.」(あなたはあなたの食べたものである)があります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。6月は「食育月間」です。食べることの大切さをあらためて考えてみてください。

食べる楽しみや喜びをあらためて感じてみよう



食べ物のことをよく知ろう!



栄養のバランスを考えながら食事をいただこう!



ふるさとの食 伝統の食を 未来に伝えよう



は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間

