



# 6月給食だより



6月は食育月間です!

令和7年5月30日発行

由利本荘市立東由利中学校

月	火	水	木	金
2日 <b>運動会 振替休業日</b> 	3日 スープスパゲティ イタリアンサラダ ブルーベリーゼリー  6月は「食育月間」です。食育とは、食べ物や食事についての学習です。みんなでおいしく食べることも、食育のひとつです。	4日 ごはん ますの黄金焼き 錦糸卵の和えもの 花麩のすまし汁  6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。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。	5日 かみかみ豚丼 たくわん和え わかめのみそ汁  歯と口の健康を守るためには、歯を強くする食事や、食後の歯磨きが重要です。歯磨きは、磨き残しがないようにしましょう。	6日 ごはん ちくわの磯辺揚げ 肉野菜炒め 厚揚げのみそ汁  よくかむことを意識して食べるようにしましょう。かむ回数を目安は、一口あたり20～30回です。数えながら食べてみましょう。
9日 ごはん ピザ春巻き 豚肉と生揚げのみそ炒め 中華コーンスープ  よくかまないと、歯だけでなく歯ぐきも弱くなります。よくかむために、かみ応えのある食材や、材料を大きめに切るなどの工夫を。	10日 丸パン 鶏肉のマスタード焼き 花野菜サラダ 野菜スープ  牛乳は、歯を強くするカルシウムが多い食品です。カルシウムの吸収を助けるビタミンD(きのこ類)も一緒にとりましょう。	11日 ゆかりごはん メンチカツ コールスローサラダ 玉ねぎのみそ汁  コールスローは、キャベツのサラダという意味の料理です。キャベツの切り方や味付けの決まりはなく、色々な種類があります。	12日 菜めしごはん いわしの梅煮 おひたし 根菜汁  煮魚を作るときに梅を加えると、コクやうまみがプラスされ、魚の生臭さが軽減されます。梅の酸味でさっぱりと食べられます。	13日 麻婆なす丼 バンサンスー(拌三絲) わんたんスープ レモンソーダゼリー  気温や湿度が上がる時期は、食欲が落ちがちです。辛味のある麻婆や、酸味のあるバンサンスーで、食欲をアップしましょう。
16日 ごはん さけの塩焼き こんにゃくきんぴら ほうれん草のみそ汁  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。毎日、食べましょう。	17日 タンメン クリームコロッケ ぶどうゼリー  日本では「野菜たっぷりの塩ラーメン」を「タンメン」と呼びますが、中国では「スープに入った麺」を「湯麺」と呼ぶそうです。	18日 まぜごはん(花むすび) にらまんじゅう アスパラのツナ和え じゃがいものみそ汁  アスパラガスには、疲労回復に役立つアスパラギン酸が含まれています。アスパラギン酸は、疲労回復ドリンクにも使われています。	19日(食育の日) ごはん 肉団子(和風) のり酢和え 絹さやのみそ汁  絹さやは、インゲン豆の仲間です。さやの中の豆が大きくなると、さやが固くなってしまうので、豆が小さいうちに収穫されます。	20日 ソースカツ丼 具だくさんみそ汁 ヨーグルト(いちご)  明日からの総体でのみなさんの活躍を祈り、「試合に勝つ!」のソースカツ丼にしました。練習の成果を発揮して、頑張ってください!
23日 <b>地区総体 振替休業日</b> 	24日 <b>地区総体 振替休業日</b> 	25日 ポークカレー 福神漬 フルーツポンチ  気温と湿度が高い梅雨の時期は、食中毒に注意しましょう。みんなでできる食中毒予防は手洗いです。上手に洗いましょう。	26日 ごはん 赤魚の竜田揚げ 海藻サラダ なめこのみそ汁  下味をつけた魚や肉に、片栗粉をまぶして油で揚げた竜田揚げは、奈良県の竜田川が名前の由来だという説があります。	27日 ごはん ジョア(プレーン) 和風ハンバーグ かみかみ炒め ふきのみそ汁  ふきは、秋田県の特産物のひとつです。大人の身長より大きくて、傘のように葉っぱが大きい「秋田ふき」が有名です。
30日 ごはん さんまのおかか煮 豚肉のプルコギ 小松菜のみそ汁  プルコギは、下味をつけた肉と野菜を炒めて作る韓国料理です。「プル」が「火」、「コギ」が「肉」という意味の韓国語です。	牛乳は毎日つきます。  物資の都合により、献立が変更することがあります。	<p>世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや生活習慣病の増加をはじめ、食の安全性、海外への食の依存など、様々な問題を抱えています。そこで「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。食育基本法の制定から今年で20年。学校だけでなく家庭や地域でも、より一層、食育を推進していきましょう。</p>		

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、規則正しい生活リズムを身につけましょう。



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう。