



がつ しょくいくげっかん
6月は食育月間です

食育は、みなさんが豊かに生活するためのものです。
いつ、どんなものを食べるといいか、どのような文化と
関わりがあるのかなど、ぜひ食卓でも話題にしてみてください。
右の絵の会話例を参考に、おうちでも楽しく食育してみましょう！



★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。

月	火	水	木	金
3日 ごはん わふうハンバーグ アスパラソテー ABC スープ	4日 かみかみぶたどん こまつなのみそしる 歯と口のけんこうゼリー	5日 ごはん あじのいそペフライ だいこんのきんぴら こんさいじる	6日 ごもくうどん まめまめサラダ ミニまるパン いちごジャム	7日 ごはん とりにくのごまてりやき きんぴらごぼう さんさいじる
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。	4日からの「歯と口の健康週間」にちなみ、「かみかみ豚丼」には、ごぼうやたけのこなど、かみごたえのある食材が入っています。	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繋がります。	左右の歯でバランスよくかむと、口の中のはたらきがよくなり、だ液の量が増え汚れが付きにくくなります。	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してみましょう。
10日 ごはん とりにくのからあげ まめもやしのナムル だいこんのみそしる	11日 いわしのしょうがに いりどうふ さわにわん	12日 ごはん はるまき ぶたこまプルコギ わかめスープ	13日 まるパン てりやきチキン ポテトソテー もやしスープ	14日 チキンカレー ふくじんづけ ツナサラダ 
「しっかりかむ」ということは一口20～30回になります。よくかむことを意識して食べるようにしましょう。	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。	みそ汁は、大豆と野菜や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。	加齢は、骨が大きく育つ成長期にかかせない重要な栄養素です。給食に毎日つく牛乳は、加齢が豊富です。	カレーライスに使われるカレー粉は、どこの国の人かが考えて生まれたものでしょう。答えは、どこかにかくれているよ。
17日 ごはん ぶりのあまからあげに ごますあえ にくじゃが	18日 ☆5年生自然教室 そぼろどん しおこんぶあえ もずくスープ	19日 ☆5年生自然教室 ごはん にくだんご だいこんのサラダ ちゅうかコーンスープ	20日 スパゲティーミートソース コーンサラダ ヨーグルト	21日 ☆1・2年生校外学習 ごはん さばのわふうカレーに ひじきのいために とんじる
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。しっかり食べてくださいね。	海そうは、カルシウムや食物繊維が豊富です。こんぶともずくはどちらも海そうです。食感に違いがあるので食べ比べをしてみましょう。	みなさん、朝ごはんをしっかり食べていますか？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。	食べる時間をしっかり確保するためには、準備をきばきとしなければなりません。給食当番ではない人も、静かに待って協力しましょう。	料理をおいしくするために、風味よく仕上げます。風味は「香りで感じる味」のことで、おいしさに大きく影響します。
24日 ごはん ぎょうざ ビーフンいため とうふのちゅうかスープ	25日 たけのこごはん ごしきあえ ごまみそしる 	26日 ごはん かつおフライ きりぼしだいこんのもの ほうれんそうのみそしる	27日 まるパン りんごジャム ささみフライ あおじそふうみのサラダ コーンポタージュ 	28日 ハヤシライス ゼリーポンチ
今の時期、食べ物をほったらかしておくと、すぐに痛んでしまいます。料理はすぐに食べるか冷蔵庫に入れましょう。	「ごます」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。	切った大根を天日と寒風で乾燥させたものが切干大根です。生の太根よりビタミンやミネラルが豊富です。	気温と湿度が高い梅雨の時期、食中毒に注意です。手洗いはみんなができる予防法です。清潔なハカ好を忘れずに。	給食を食べる前に、きちんと手を洗きましょう。指先をぬらすだけでなく、せっけんをあわだてて洗います。