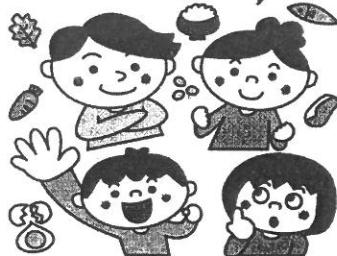


# 給食だより

食(た)べる(い)こと=生(な)きる(か)こと ~ 6月(がつ)は「食育(しょくいく)月間(げっかん)」です!

## 日々の「食(た)べる(い)こと」を見直(みなお)してみませんか?



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を『生きる上での基本』とし、『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。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子供たちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かなまいにちをおく。

毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、よくかん ちしき せんたく ちから ひとつよ がつ しょくいく

食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は『食育月間』、日々の「食(た)べる(い)こと」について、あらためて考えてみませんか?

### ご家庭では、どれくらい実践できていますか? 食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。 
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。 

### よくかんで、味わって食べよう!

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか? よくかんで食べると、食べ物

の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



\*硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子供には食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

## 6月 こんだてよい表

宮寺小学校

日曜日	献立名	主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
		主食	牛乳	おかず		
1 水	みそそばごはん	セロリとこんにやくのピリからにさんかいじり	むぎごはん さとう パター	きゅうりゆ ぶたにく とうりく うすらたまこ かまぼこ あかみそ わかめ	こんにやく たまねぎ にんじん ながねぎ セロリ	626 29.0 292
2 木	フレッシュロール	バジルスパゲティ アスパラサラダ	フレッシュロール スパゲティ さとう なたねあぶら オリブ油	フレッシュロール カナディアンベーコン パーコン	たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム コーン セロリ グリーンアスパラガス あかみそ パーコン	617 22.3 288
3 金	ごはん	ナスとぶたにくのこちジャンいため しつとりふりかけ しおあじナムル	ごはん なたねあぶら さとう しろこま こまあぶら	きゅうりゆ ぶたにく ちりめんじゃこ はなかつお	ナス もやし たまねぎ こまつな さやいんげん にんじん にんにく ねしろうが	611 24.7 318
6 月	ごはん	かつおのくろしおソースがらめ いんげんのこまあえ みそしる	ごはん でんぶん なたねあぶら しろこま くらごさう さとう	きゅうりゆ かつお あかみそ しろみそ あぶらあげ	さやいんげん キャベツ にんじん えのきだけ うめぼし	628 26.9 318
7 火	ながさきチャンポン	ゆでじゃがいも きゅうりのラー油つけ	ホットラーメン じゃがいも でんぶん さとう なたねあぶら こまあぶら	きゅうりゆ ぶたにく うすらたまこ イカ かまぼこ	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねしろうが にんにく ほししいたけ	604 27.1 284
8 水	だいずいりひじきごはん	きびなごのカレーあげ さわにわん	こめ むぎ でんぶん なたねあぶら こめこ さとう	きゅうりゆ きびなご とうりく だいず あかみそ しろみそ あぶらあげ ひじき	ながねぎ にんじん こんにやく えのきだけ こぼろ こまつな さやえんどう	605 25.2 354
9 木	ツイストパン	ポークチャップ かいそうサラダ あまなつみかんゼリー	ツイストパン さとう なたねあぶら こむぎこ	きゅうりゆ ぶたにく ザワークリーム わかめ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん マッシュルーム なつみかんかん オレンジジュース コーン ホールトマト レモン にんにく こなめんでん	621 28.6 303
10 金	ごぼうピラフ	イカのパプリカあげ ジュリエンスープ	こめ むぎ でんぶん なたねあぶら こむぎこ パター	きゅうりゆ イカ とうりく ベーコン カナディアンベーコン	キャベツ たまねぎ こぼろ コーン スズキニ にんじん パセリ ねしろうが	609 27.6 275
13 月	ポークハヤシライス	ズッキーニのサラダ	ごはん こむぎこ パター なたねあぶら さとう	きゅうりゆ ぶたにく なまクリーム	たまねぎ キャベツ にんじん スズキニ コーン セロリ マッシュルーム にんにく	642 24.5 272
14 火	おちやいり マーブルしゃくパン パター	チリコンカン ★こまつなサラダ	おちやいり マーブルしゃくパン じゃがいも パター さとう なたねあぶら	きゅうりゆ ぶたにく だいず わかめ	こまつな たまねぎ トマト にんじん コーン きゅうり にんにく	649 25.8 360
15 水	うめごはん	アジのからあげ とうがんにいりごまみそしる	こめ むぎ でんぶん なたねあぶら しろこま こめこ	きゅうりゆ アジ ぶたにく しろみそ あぶらあげ ちりめんじゃこ	とうがね にんじん ながねぎ えのきだけ うめぼし	603 27.6 359
16 木	ナスなんばんうどん	おちやだんご いそのかあえ	じごなうどん さとう しらたまだんご なたねあぶら でんぶん	きゅうりゆ ぶたにく うらたまだんご あぶらあげ きざみのり	こまつな たまねぎ にんじん えのきだけ おちや	624 22.5 329
17 金	はつがけんまいりごはん	しんじやがのそぼろにこむぎおひたし	はつがけんまいりごはん じゃがいも さとう しろこま なたねあぶら こまあぶら	きゅうりゆ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ きざみこんぶ	もやし たまねぎ こんにやく こまつな にんじん こぼろ さやいんげん	603 23.1 333
20 月	チキンライス	ベーコンとやさいのこみ ミニトマト	こめ むぎ パター じゃがいも なたねあぶら	きゅうりゆ とりく カナディアンベーコン ベーコン	たまねぎ キャベツ ミニトマト にんじん マッシュルーム	611 24.6 270
21 火	ごもくあんかけそば	フルーツこくとうかんてん	むしちゅうかめん くらごさう さとう でんぶん こまあぶら なたねあぶら	きゅうりゆ ぶたにく うすらたまこ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし ちりめんじゃこ ねしろうが パプリカかん ほうとうかん みかんかん ほししいたけ こなめんでん	616 23.4 289
22 水	ごはん	ぶたにくのかくに こまつなのこみあえ みそしる	ごはん じゃがいも さとう しろこま こまあぶら	きゅうりゆ ぶたにく あかみそ しろみそ わかめ	こんにやく こまつな もやし たまねぎ こぼろ えのきだけ ねしろうが ながねぎ にんじん にんにく	632 27.7 334
23 木	ピーズミートサンド	アスパラのクリームに	コップパン こむぎこ ツイストマカロニ パター なたねあぶら パンこ さとう	きゅうりゆ ぶたにく エビ ベーコン だいず なまクリーム	たまねぎ グリーンアスパラガス にんじん マッシュルーム	612 29.3 357
24 金	わかめごはん	★ぶたにくのゆかりあげ みそしる	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう なたねあぶら こめこ	きゅうりゆ ぶたにく とうりく あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ	たまねぎ にんじん こまつな かんぴょう ゆかり	610 27.0 319
27 月	しんしょうがのたきこみごはん	とりてん もずくじり	こめ むぎ さとう なたねあぶら こむぎこ こめこ しろこま	きゅうりゆ とりく あぶらあげ かまぼこ しろみそ あかみそ たまご もずく	しらたき こまつな えのきだけ たまねぎ にんじん しんしょうが	607 23.9 331
28 火	さとうあげパン	ウインナーとやさいのこみ ヨーグルト	ツイストパン さとう じゃがいも なたねあぶら	きゅうりゆ ぶたにく ヨーグルト チョリソー ウインナー	たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム	637 22.0 375
29 水	カレーライス	きりぼしだいこんのハリハリつけ	むぎごはん こむぎこ じゃがいも パター なたねあぶら さとう しろこま	きゅうりゆ ぶたにく きりぼしだいこん ねしろうが にんにく	たまねぎ にんじん きゅうり ねしろうが	646 22.1 296
30 木	ぶたにくとこぼろのみそうどん	★とうりゅうきなこむぎパンからしあえ	じごなうどん こむぎこ さとう しろこま	きゅうりゆ ぶたにく とうりゅう あかみそ しろみそ あまなつとう たまご あぶらあげ きざみ	こまつな もやし こぼろ えのきだけ ながねぎ さやえんどう にんじん ねしろうが	641 28.0 401

献立は、材料等の都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。★は新メニューです。

行事食のお知らせ  
6月8日 かみかみ献立

