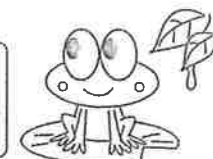


# 6月給食だより



梅雨に入り、ジメジメした日が続いています。気温や湿度の上がる梅雨は食中毒の原因となる細菌が増え食中毒が心配されます。食中毒防止には、菌を「付けない、増やさない、やっつける」の三原則を守ることが必要です。身のまわりを清潔にして、食中毒にならないように気をつけましょう。

## 6月は食育月間です!



食育基本法より

食育とは…

- 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
- さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

### ★ご家庭で実践していただきたい食育★

#### ○家族みんなで食卓を囲みましょう。

食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を忘れずに。また、はしの持ち方や食器の扱い方など、正しいマナーを身につけさせましょう。



家族みんなで

#### ○朝ごはんを必ず食べる習慣を!

できれば、家族そろって食卓につきましょう。朝の時間をゆったり過ごすことで、心にゆとりが生まれます。



あさ一

#### ○お手伝いをさせましょう。

一緒に食事の支度をしたり、買い物に行き、食べ物の匂や選び方など、いろいろなことを教えてあげてください。



どうかな?

#### ○さまざまな味の経験を。

小さいうちから好き嫌いに関係なく、さまざまな味を経験させることで、味覚の幅が広がります。しかし、苦手なものを無理に食べさせると、ますます食べられなくなってしまふこともあります。お子さんの気持ちを尊重して、「ひと口だけ食べてみようか」と声をかけ、食べられただら褒めてあげてください。



心身ともに健康な生涯を送るためには、「食生活」がカギとなります。ぜひ、ご家庭でも食育に取り組んでみてください。

※ 材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

日曜	献立名	おもな食品と体内での働き		
		血や肉・骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
3月	牛乳 パン 魚のマスタード焼き 豆乳スープ アスパラソテー	牛乳 とりにく 魚 豆乳 脱脂粉乳 ウィンナー	パン 油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ キャベツ コーン エリンギ アスパラ
4火	牛乳 麦ご飯 果物 冬瓜のカレー煮 大豆かりんとう	牛乳 ぶた肉 あつあげ だいず かえり	米 麦アーモンド ごま さとう カレーウ 油 でんぷん	とうがん にんじん こまつな しめじ くだもの
5水	牛乳 キムチ炊き込みご飯 餃子 くずきりスープ いかと大根の和え物	牛乳 ぶた肉 とりにく いか チリメン わかめ	米 油 くずきり ごま	はくさい たけのこ にんじん いら きくろげピーマン しいたけ チンゲンサイ きゅうり だいこん
6木	牛乳 中身そば ゴーヤーチャンプルー 黒糖アガラサー	牛乳 ぶた肉 ぶたなかみ とうふ ツナフレーク たまご 糸削り節	沖縄そば 油 小麦粉 こくとう	ねぎ しいたけ ゴーヤー にんじん
7金	牛乳 麦ご飯 魚の磯辺揚げ ごぼうのみそ炒め そぼろ汁 果物	牛乳 ぶた肉 ちきあぎ とり肉 魚 たまご あおのり とうふ みそ	米 麦 油 ごま 小麦粉	ごぼう にんじん とうがん いんげん さんとうさい こんにやく しいたけ きくろげ くだもの
10月	牛乳 あわご飯 魚のから揚げ マーボー豆腐 バンウースー 果物	牛乳 とうふ ぶた肉 きゅうり肉 ハム たまご みそ レバー 魚	米 あわ 油 はるさめ ごま 小麦粉 でんぷん	にんじん 玉ねぎ いら きくろげ しいたけ たけのこ きゅうり くだもの
11火	牛乳 胚芽パン チキンのマムレード焼き シーフードチャウダー ブロッコリーソテー	牛乳 あさり 鮭 ベビーほたて とり肉 ウィンナー 脱脂粉乳 白インゲン豆	パン 油 小麦粉 マーガリン じゃがいも	玉ねぎ にんじん はくさい パセリ セロリ ブロッコリー しめじ コーン マッシュルーム
12水	牛乳 深川飯 豆腐入り卵焼き 冬瓜汁 ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 あさり チリメン たまご ツナフレーク ひじき とうふ とり肉 ヨーグルト みそ	米 マヨネーズ 油	たけのこ にんじん しいたけ ごぼう あお豆 ねぎ とうがん こまつな
13木	牛乳 スパゲティナポリタン チーズ ポテトフライ ビーンズサラダ	牛乳 ウィンナー とり肉 チリメン チーズ ひよこ豆 レッドキドニー	スパゲティ じゃがいも 油 小麦粉 マヨネーズ さとう	にんじん 玉ねぎ ピーマン きゅうり マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー
14金	牛乳 麦ご飯 魚の梅みそ焼き ひじき炒め かき玉汁 果物	牛乳 ぶた肉 とうふ ひじき ちきあぎ うすあげ だいず 魚 みそ たまご	米 麦 油 でんぷん	キャベツ にんじん いら もやし こんにやく ねぎ えのきだけ うめにく くだもの
17月	牛乳 発芽玄米ご飯 グルクンのから揚げ 冬瓜のそぼろ煮 ゴーヤーのツナ和え	牛乳 ぶた肉 魚 ツナフレーク あつあげ	米 発芽玄米 油	とうがん にんじん こまつな しめじ しいたけ ゴーヤー きゅうり コーン
18火	牛乳 セサミトースト コーンサラダ パパイヤのデミグラスソース煮	牛乳 とり肉 白インゲン豆	パン ごま 油 じゃがいも マヨネーズ	パパイヤ にんじん 玉ねぎ セロリ ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり ピクルス
19水	牛乳 麦ご飯 魚のゆず酢かけ 肉じゃが 手作りふりかけ	牛乳 ぶた肉 チリメン魚 青のり 糸けずり節	米 麦 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん こまつな 長ねぎ こんにやく しいたけ くだもの
20木	牛乳 麦ご飯 ショーロンポー 茄子のみそ炒め 八宝汁 果物	牛乳 ぶた肉 みそ あつあげ とうふ たまご カニ 魚	米 麦 油	なす にんじん 玉ねぎ 長ねぎ はくさい しいたけ くだもの
21金	牛乳 カンダバージュシー かきあげ ふかしいも 果物	牛乳 ぶた肉 ツナフレーク ちくわ たまご みそ アーサ	米 油 小麦粉 さつまいも	とうがん カンダバー にんじん ごぼう 玉ねぎ しめじ くだもの
24月	牛乳 あわご飯 魚のシークァーサーソース 大根と里芋の煮つけ 納豆味噌 果物	牛乳 ぶた肉 魚 ちくわ なつとう みそ こんぶ あつあげ 糸けずり節	米 あわ 油 里いも 小麦粉 でんぷん	ピーマン にんじん だいこん ねぎ しいたけ いんげん こんにやく くだもの
25火	牛乳 パン ローストウィンナー へちまのクリーム煮 フルーツヨーグルト	牛乳 とり肉 白花豆 大福豆 ウィンナー 脱脂粉乳 生クリーム ヨーグルト	パン 油 小麦粉 マーガリン じゃがいも	へちま にんじん 玉ねぎ セロリ マッシュルーム パセリ パイン みかん 黄桃 アロエ
26水	牛乳 うっちゃんご飯 魚のサクサク焼き ゆし豆腐 パパイアの梅肉和え	牛乳 ぶた肉 ひじき うすあげ 魚 とうふ みそ 糸けずり節	米 油 マヨネーズ チーズ クルトン	にんじん しめじ たけのこ パパイヤ きゅうり ねぎ パセリ あお豆
27木	牛乳 麦ご飯 焼きししゃも 厚揚げの中華炒め つくねスープ 果物	牛乳 ぶた肉 魚 あつあげ つくね	米 麦 油 はるさめ	にんじん はくさい 玉ねぎ チンゲンサイ きくろげ たけのこ 長ねぎ しいたけ ねぎ くだもの
28金	牛乳 もずく丼 ごぼうサラダ タピオカアングギー チーズと小魚	牛乳 ぶた肉 もずく とり肉 チーズ 小魚	米 麦 油 べにいも でんぷん マヨネーズ ごま さとう	にんじん こまつな 玉ねぎ ごぼう きゅうり