

「食育とは…」

- ・食べ物や食事に関する知識を学ぶ
- ・食への興味関心を育むこと
- ・子ども達が一生を通じて健康な食生活を送れるようにすること

あっという間に春が過ぎ去り、暖かな日差しが続いていましたが、急にじめじめとした日々となり、例年より早い梅雨入りとなりました。この時期は、気温・湿度ともに高く蒸し暑い日が続く、体調を崩しやすくなります。食欲もダウンしがちになりますので、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事をとり、体力維持をしましょう。

また、気温や湿度が上昇してくると、食べ物が傷みやすくなり、食中毒が発生しやすくなります。食品衛生は一年中のことですが、特にこの時期はいつも以上に気をつける必要があります。料理をする際はこまめによく手を洗い、食品は十分に加熱（しょう）。細菌は時間と共に増殖を続けていきます。冷却することである程度の菌の繁殖は抑制することができまが、決して死滅はしません。冷蔵庫を過信せず、早めに食べきりましょう。

「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、何気なく行っている日々の声掛けでも十分な食育です。食習慣を見直すとともに、ご家庭で出来ることから取り組んでみましょう。

- ★食事のあいさつをする ⇒ 食材への感謝・「命」を頂くということ
- ★食事のマナーを守る ⇒ (皿やスプーンの持ち方、ながら食をしない など)
- ★食事のお手伝いをする ⇒ テーブルを拭いたり、食器を並べたりするだけでも立派なお手伝い
- ★三食好き嫌いなくバランス良く食べる ⇒ 苦手なものを食べられた時はたくさん褒めましょう
- ★出来るだけ家族そろって食卓を囲む ⇒ 孤食にならないように家族団らんを楽しみましょう

よくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？



よくかんで食べると、唾液(ツバ)が多く出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けたりしてくれます。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べてみましょう。

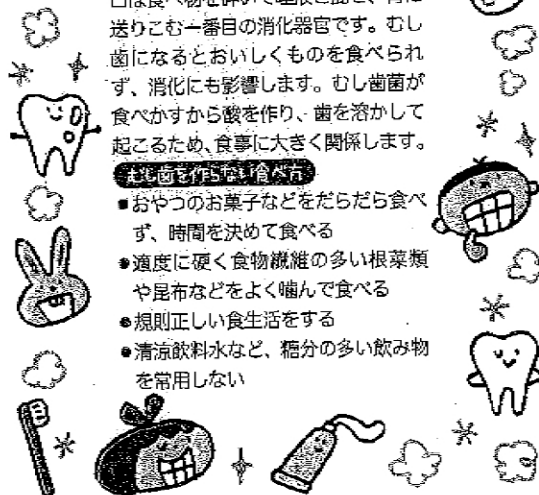


おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

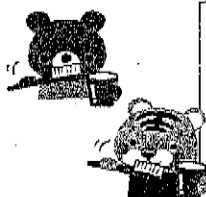
- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



家庭での食中毒対策

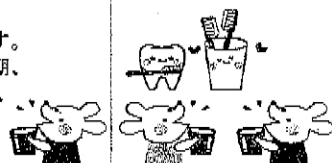
- ・食品は消費期限などの表示をチェックし、新鮮なものを選ぶ
- ・食材を買ったらなるべく早く冷蔵庫へ
- ・魚や肉は汁がもれないように個別に包んで保存
- ・冷凍食品の解凍は室温ではなく冷蔵庫や電子レンジで
- ・生の肉や魚を切る時は、先に野菜類を切り最後は切子が、まな板や包丁を熱湯消毒した後に野菜類を切る
- ・複数のまな板や包丁を使用するの也不错
- ・調理中はこまめに手を洗う
- ・キッチンには整理整頓、清潔に

令和5年6月 給食献立表



歯を大切に。

6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です。虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。特に、乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。子どもたち自身で意識して、朝、食後、就寝前の歯磨き習慣がつくように声をかけてあげてください。仕上げ磨きをしてあげると、保護者の方とのスキンシップにもなり、子どもたちにもうれしい時間です。上手に磨けたときは、カレンダーにシールを貼っても楽しいですね。



| 日 | 曜日 | 献立名 | 3時のおやつ | 黄の仲間 (熱や力になるもの) | 赤の仲間 (血や肉になるもの) | 緑の仲間 (体の調子を整えるもの) | 朝のおやつ | たんぱく質 (たんぱく質) | たんぱく質 (たんぱく質) | 脂質(g) |
|----|----|--|-----------------|---|--|---|-------------|------------------|------------------|-------|
| 1 | 木 | ご飯 雑菜 じゃが芋のおかか煮 わかめスープ | 牛乳 きなこトースト | 米 麦 油 香肉 三温糖 じゃがいも ごま パン バター | 豚肉 卵 かつお節 わかめ かまぼこ 牛乳 きな粉 | キャベツ もやし 人参 干し椎茸 チンゲン菜 パナナ | お茶 果物 | 564 | 21.3 | 16.8 |
| 2 | 金 | ご飯 シーチキンオムレツ ひじきのいため煮 みそ汁 | お茶 フルーツヨーグルト | 米 麦 バター じゃがいも 油 三温糖 ビスケット | 卵 スキムミルク ツナ ひじき 油揚げ 厚揚げ いりこ みそ ヨーグルト | 玉葱 青ピーマン 人参 ごまつな パナナ もも缶 みかん缶 | お茶 ビスケット | 550 | 24.7 | 18.2 |
| 3 | 土 | 焼ビーフン ニラ玉スープ | 牛乳 丸ボーロ 果物 | ビーフン 油 でんぷん 丸ぼろ せんべい | 豚肉 卵 牛乳 | 玉葱 キャベツ 人参 もやし しめじ なら ネーブル | お茶 せんべい | 474 | 17.8 | 14.1 |
| 5 | 月 | ご飯 竹輪のカレー風味揚げ 和風サラダ みそ汁 | 牛乳 かぼちゃおやき | 米 麦 小麦粉 でんぷん 油 三温糖 ごま油 クラッカー | 竹輪 ハム 油揚げ いりこ みそ 牛乳 スキムミルク チーズ 卵 | もやし キャベツ だいこん トウモロコシ ごまつな 人参 かぼちゃ | お茶 クラッカー | 584 | 23.7 | 17.4 |
| 6 | 火 | ご飯 豆乳シチュー 小松菜のサラダ 果物 | 牛乳 ココア蒸しパン | 米 麦 じゃがいも コーン缶 小麦粉 油 三温糖 | 鶏肉 豆腐 ツナ 牛乳 チーズ スキムミルク | 玉葱 人参 グリンピース ごまつな きゅうり キャベツ ネーブル | お茶 チーズ | 637 | 19.7 | 20.1 |
| 7 | 水 | ご飯 ぎせい豆腐 しらす和え みそ汁 | フルーツコーンフ レーク | 米 麦 三温糖 コーンフレーク せんべい | 豆腐 鶏肉 ひじき 卵 しらす干し わかめ いりこ みそ 牛乳 | 玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース チンゲン菜 もやし かぼちゃ パナナ みかん缶 | お茶 せんべい | 510 | 21.9 | 11.7 |
| 8 | 木 | ご飯 魚のトマトソース焼き マカロニサラダ キャベツスープ | お茶 ヨーグルト寒 | 米 麦 バター マカロニ マヨネーズ 三温糖 ポーロ | しいら ハム ベーコン 寒天 ヨーグルト | トマト きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 みかん缶 バイン缶 もも缶 | お茶 ポーロ | 523 | 23.3 | 18.0 |
| 9 | 金 | ご飯 親子煮 みそ汁 果物 | 牛乳 きなこマフィン | 米 麦 三温糖 小麦粉 油 かりんとう | 鶏肉 豆腐 卵 いりこ みそ 牛乳 きな粉 スキムミルク | 玉葱 人参 干し椎茸 ねぎ えのきたけ りんご | お茶 かりんとう | 597 | 24.2 | 20.5 |
| 10 | 土 | 和風スパゲティ はんぺん汁 | 牛乳 カステラ 果物 | マカロニ バター パウムクレーパービスケット | ツナ かつお節 のり はんぺん こんぶ 牛乳 | 玉葱 しめじ えのきたけ ごまつな パナナ | お茶 ビスケット | 478 | 19.8 | 9.2 |
| 12 | 月 | ご飯 肉じゃが ひじきの和風サラダ かき玉汁 | 牛乳 黒糖蒸しパン | 米 麦 じゃがいも しらす 油 三温糖 ごま でんぷん 小麦粉 黒砂糖 クラッカー | 豚肉 鶏肉 ひじき 卵 わかめ いりこ 牛乳 | 玉葱 人参 さやいんげん きゅうり レーズン | お茶 クラッカー | 548 | 22.8 | 11.4 |
| 13 | 火 | ご飯 煮魚 キャベツのごま和え みそ汁 果物 | お茶 ポテトチップ | 米 麦 三温糖 ごま じゃがいも 油 かりんとう | さば 厚揚げ みそ いりこ | しょうが キャベツ もやし 人参 なす えのきたけ ねぎ 相模類 | お茶 かりんとう | 477 | 21.4 | 17.4 |
| 14 | 水 | ご飯 ポテトミートローフ コールスロー コーンスープ | お茶 ご飯お焼き | 米 麦 油 パン粉 じゃがいも マヨネーズ コーン缶 ごま油 | 豚肉 牛肉 卵 ヨーグルト ベーコン かつお節 | 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 パセリ ねぎ | お茶 ヨーグルト | 537 | 17.3 | 20.9 |
| 15 | 木 | ご飯 ポークビーンズ ごぼうサラダ 果物 | 牛乳 バナナケーキ | 米 麦 じゃがいも 三温糖 コーン缶 マヨネーズ 小麦粉 バター ビスケット | 穴子 豚肉 ベーコン かつお節 ツナ 牛乳 スキムミルク 卵 | 玉葱 人参 ごぼう みずな 相模類 パナナ | お茶 ビスケット | 588 | 21.0 | 15.6 |
| 16 | 金 | ご飯 魚のごま油焼 わかめの酢の物 汁ビーフン 果物 | 牛乳 ハムサンド | 米 麦 でんぷん ごま油 ごま 三温糖 ビーフン パン じゃがいも | あじ わかめ かつお節 豚肉 いりこ 牛乳 ハム | きゅうり 人参 玉葱 もやし ねぎ キャベツ 相模類 | お茶 こふきいも | 601 | 28.9 | 17.3 |
| 17 | 土 | きつねうどん 小松菜とベーコンの炒め物 | 牛乳 バナナ チーズ | うどん 三温糖 油 ごま せんべい | 油揚げ いりこ ベーコン 牛乳 チーズ | 干し椎茸 人参 玉葱 ねぎ ごまつな もやし パナナ | お茶 せんべい | 427 | 17.6 | 15.8 |
| 19 | 月 | ご飯 チキンカレー はりはり漬け 果物 | お茶 あじさいヨーグルト | 米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 三温糖 ポーロ | 鶏肉 ひじき 油揚げ スキムミルク ヨーグルト 寒天 | 玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干大根 きゅうり スイカ ぶどうジュース | お茶 ポーロ | 515 | 15.4 | 10.8 |
| 20 | 火 | ご飯 麻婆豆腐 拌三条 果物 | 牛乳 ラスク | 米 麦 三温糖 ごま油 でんぷん 香肉 油 パン バター クラッカー | 豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 牛乳 | 玉葱 干し椎茸 なら 人参 しょうが きゅうり 相模類 | お茶 クラッカー | 628 | 25.2 | 20.8 |
| 21 | 水 | ご飯 魚のパン粉焼き キャベツのソテー 豆乳スープ 果物 | 牛乳 オレンジ寒 | 米 麦 パン粉 マヨネーズ コーン缶 油 でんぷん 三温糖 ビスケット | ホキ ベーコン ハム かつお節 豆乳 牛乳 寒天 | パセリ キャベツ 玉葱 しめじ ねぎ りんご みかんジュース みかん缶 | お茶 ビスケット | 511 | 22.2 | 15.9 |
| 22 | 木 | ご飯 ジャーマンオムレツ キャロットサラダ きのこたっぷりスープ カレーピラフ | お茶 豆乳餅 | 米 麦 じゃがいも 油 ごま マヨネーズ でんぷん 三温糖 | 卵 スキムミルク 豚肉 ツナ ベーコン 豆乳 きな粉 ヨーグルト | 玉葱 トマト ピーマン 人参 しめじ 生しいたけ まいたけ ねぎ | お茶 ヨーグルト | 604 | 22.1 | 25.9 |
| 23 | 金 | 鶏肉のからあげ 野菜スープ 果物 | 牛乳 フルーツサンド | 米 バター 小麦粉 油 パン 三温糖 かりんとう | ベーコン 鶏肉 こんぶ かつお節 生クリーム 牛乳 | 玉葱 生しいたけ 人参 グリーンピース にんにく キャベツ すいか もも缶 バイン缶 | お茶 かりんとう | 664 | 20.1 | 26.3 |
| 24 | 土 | スパゲティナポリタン チンゲン菜のスープ | 牛乳 クラッカー 果物 | スパゲティ コーン缶 油 クラッカー | ハム テーズ わかめ いりこ 牛乳 | 玉葱 グリンピース チンゲン菜 えのきたけ 人参 パナナ | お茶 チーズ | 477 | 21.1 | 14.4 |
| 26 | 月 | ご飯 じゃがいもそぼろ煮 ツナ和え みそ汁 | 牛乳 南瓜の蒸しケーキ | 米 麦 じゃがいも 油 三温糖 小麦粉 クラッカー | 鶏肉 ツナ 油揚げ みそ いりこ 牛乳 スキムミルク 卵 | 玉葱 人参 さやいんげん チンゲン菜 もやし キャベツ ねぎ えのきたけ かぼちゃ | お茶 クラッカー | 553 | 22.5 | 11.2 |
| 27 | 火 | ご飯 魚のレモン焼き ヨーグルトサラダ じゃがいものスープ 果物 | 牛乳 フルーツ寒天 | 米 麦 マヨネーズ じゃがいも 三温糖 ビスケット | さば ハム ヨーグルト ベーコン 牛乳 寒天 | レモン ねぎ きゅうり キャベツ 玉葱 厚揚げ 相模類 みかん缶 バイン缶 | お茶 ビスケット | 521 | 21.3 | 20.1 |
| 28 | 水 | 豆腐とツナの小平焼き ごま和え みそ汁 | 牛乳 ポップコーン | 米 麦 油 パン粉 ごま ポップコーン せんべい | 豆腐 ツナ スキムミルク 卵 わかめ いりこ みそ 牛乳 | 玉葱 だいこん チンゲン菜 人参 かぼちゃ | お茶 せんべい | 529 | 28.2 | 15.5 |
| 29 | 木 | 夏野菜炒め パインと胡瓜とわかめの酢の物 煮豚スープ | 牛乳 しらすトースト | 米 麦 ごま油 三温糖 香肉 パン マヨネーズ じゃがいも | 豚肉 わかめ いりこ 牛乳 しらす干し チーズ | しょうが にんにく 生しいたけ きゅうり 玉葱 人参 きくらげ なす ピーマン ほういし キャベツ | お茶 こふきいも | 566 | 20.5 | 19.1 |
| 30 | 金 | 魚の竜田揚げ かみかみサラダ みそ汁 | 牛乳 ごまクッキー | 米 麦 でんぷん 油 コーン缶 マヨネーズ バター 小麦粉 ごま 三温糖 | 卵 魚 しらす干し 大豆 豆腐 わかめ いりこ みそ 牛乳 きな粉 卵 | しょうが キャベツ きゅうり 人参 干し椎茸 | お茶 かりんとう | 620 | 28.1 | 24.3 |

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。