

6月食育だより

6月4日～10日はとくく健康週間です！

みなさんは食事をする時に、よくかんで食べていますか？よくかんで食べると、心や体にとっていいことがたくさんあります。まずは、この「歯と口の健康週間」を機に、よくかむといいことを覚え、意識してかむ習慣をつけていきましょう。

◎よくかむと、どんないいことがあるの？

おいしく
あじ
味わえる

た
食べすぎを防ぐ

むし歯を防ぐ

しょうか
消化を助け、
えいよう
栄養の吸収が
たか
高まる

は
歯並びがよくなる

のう
脳のはたらきが
よくなり、心を
あんてい
安定
させる

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

こんなことも
食育です

買い物や料理など、
一緒に食事の支度をする

家族や仲間と楽しく
食卓を囲む

地域の郷土料理や
行事食を味わう

おすすめ給食レシピ

給食で人気のメニューの中からよくかんで食べて欲しいメニューのレシピをご紹介します。

金平ごぼう

《材料：4人分》

ごぼう・・・120g にんじん・・・40g

こんにゃく・・・40g

サラダ油(炒め用)・・・少々

中ざら糖(上白糖でも可)・・・小さじ1強

和風だし・・・小さじ1/3

水・・・大さじ2

濃口しょうゆ・・・小さじ2

いりごま・・・ひとつまみ

ごま油・・・少々

《作り方》

①ごぼう、にんじん、こんにゃくを千切りにする。

②フライパンに、油、ごぼう、にんじん、こんにゃくを入れて炒める。

③ごぼうに火が通ったら、中ざら糖、和風だし、水を入れて炒める。

④濃口しょうゆ、ごまを順番に加え、最後にごま油で香り付けする。

一人当たり：エネルギー 50kcal、食塩相当量 0.3g

※火力などにより水分の蒸発量が異なるため、調味料は味をみて加減してお作りください。

6月 予定献立表

日	曜	食育の 視点	主 食	主 菜	副菜(汁物など)	果物・ デザートなど	小 学 校	ギ ャ ル 塩 分	中 学 校	ギ ャ ル 塩 分
3	月	☀️	うどん	だいず ことかな あ もの 大豆と小魚の和え物	キャベツの梅香和え	カレーうどんの汁	630	2.1	803	2.7
4	火	☀️	ひじきごはん	から あ きびなごの唐揚げ	こうや とうふ に もの 高野豆腐の煮物	えのきのすまし汁	646	2.0	798	2.5
5	水	🍄	むぎ 麦ごはん ㊟	とり にく しょうが や 鶏肉の生姜焼き	かお あ 香りしめじ	にく 肉じゃが	663	1.9	802	2.2
6	木	🍄	むぎ 麦ごはん ㊟	さわら しお や 鯖の塩焼き	きんぴら 金平ごぼう	しん 新たまねぎのみそ汁	616	1.7	737	1.9
7	金	☀️	もちめい もち米入りごはん	とり 鶏とレバーのケチャップ和え	いりおから	たぬき汁	697	1.9	850	2.5
10	月	🍄	ぎしめん	ハツシモおやきの五平だれ	いろど あ 彩りしめじ	きしめん汁	634	2.2	778	2.7
11	火	🍲	みずなみまい 瑞浪米ごはん	あ とうふ 揚げだし豆腐	きりぼしだいこん に つ 切干大根の煮付け	とんじる 豚汁	616	1.8	734	2.4
12	水	🍄	ちや お茶パン おぐら&マーガリン	アジのトマトソース	コールスロー	にくたんご 肉団子スープ	673	2.9	816	3.4
13	木	🍲	むぎ 麦ごはん ㊟	ぶたにく や 豚肉のバラ焼き	つば あ つば漬け和え	ご じる 呉汁	618	2.0	751	2.7
14	金	🍷	ピラフ	あぶり焼きチキン	かいそう 海藻サラダ	トマトとコーンのスープ	614	2.5	729	3.2
17	月	🍄	むぎ 麦ごはん ㊟	わ ふう 和風おろしハンバーグ	ポテトサラダ	なすのみそ汁	635	2.3	769	2.8
18	火	☀️	げんまい 玄米ごはん	ささみのレモン風味	しおこんぶ あ 塩昆布和え	かぼちゃのみそ汁	629	1.9	736	2.1
19	水	🍷	むぎ 麦ごはん ㊟	みずなみ 瑞浪ドライカレー	まめ 豆サラダ	レタスのスープ	644	2.1	794	2.7
20	木	🍷	むぎ 麦ごはん ㊟	とうふ 豆腐ナゲット	はくさい あ もの 白菜の和え物	すまし汁	630	1.8	770	2.2
21	金	🍲	げんまい 玄米ごはん	あつ あ まーぼー 厚揚げの麻婆ソース	チンゲン菜のサラダ	にら玉スープ	652	1.9	761	2.5
24	月	☀️	めん ソフト麺	イカのレモン風味	ごぼうのサラダ	ツナトマトソース	741	2.1	948	2.8
25	火	🍲	あか 赤しそごはん	あゆ こめ こ あ 鮎の米粉揚げ	いそ あ 磯和え	さわに わん 沢煮焼	621	2.0	740	2.6
26	水	🍷	こがた 小型コッペパン	やきそば	もずくスープ		632	2.7	723	3.3
27	木	🍄	むぎ 麦ごはん ㊟	ぶたにく あ 豚肉のかりん揚げ	ひじき に つ ひじきの煮付け	かんてん い しる 寒天入りみそ汁	623	1.8	766	2.3
28	金	🍷	もちめい もち米入りごはん のり佃煮	とり にく うめ 鶏肉の梅とろがけ	いんげんのごま和え	しろ しる 白みそ汁	619	2.0	731	2.4

7月 始めの予定献立表

1	月	🍷	うどん	ちくわ いそべ あ 竹輪の磯辺揚げ	きんぴら 金平ごぼう	きつねうどんの汁	639	1.9	800	2.1
2	火	☀️	な 菜めし	さば しお や 鯖の塩焼き	おかか和え	かみなり汁	638	2.0	761	2.5

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・J Aの助成を受けています。

食育の日の献立

毎月19日は、食育の日です。前期のテーマは、「地産地消」です。瑞浪市で育てている食材などを給食で使います。給食で食べることで、瑞浪市のことを沢山知ってもらえたらと思います。今月は瑞浪ポーノポークのミンチ肉を使用したドライカレーです。

食育の視点のマークの説明

食事の重要性

食事をすることは楽しく
心を豊かにしてくれると感じる

心身の健康

栄養学的な意味を知り、
興味をもって食べる

食品を選択する能力

知識や情報をもとに、
自ら判断する

感謝の心

食に関わるさまざまな人の
仕事ぶりを知り、身近に感じる

社会性

食を通して、協力し
人のことを思う優しさを育む

食文化

地域ごとの多様性や豊かさ
を知り、大切に

#瑞浪市 #給食センター 🔍 検索

学校給食センターでは毎日の給食写真を
Instagramに掲載しています。

※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※㊟は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※牛乳は毎日ついています。 ※㊟は委託麦ごはんです。