

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で「食べること」は欠かすことができません。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。また栄養面だけではなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育は大切です。

6月は、食育月間とされています。「身に付けたいこと」「理解したいこと」「行っていきたいこと」など多くの内容を確認してみましょう。

知育・徳育・体育の基礎となる豊かな人間形成

身に付けたいこと

★食を通じたコミュニケーション★
みんなと楽しく食べる。



★食事のマナー★
姿勢・配膳・食べ方など、みんなと気持ちよく食事ができる。感謝の心をもって、食前・食後にきちんと挨拶をする。

理解したいこと

★食文化★
昔から大切に食べられてきた郷土料理や行事食、伝統に関心をもつ。



★自然の恵みへ感謝・環境と調和★
地場産物を使用した食事や環境に配慮した食生活のあり方がわかる。
また食糧自給率など食料事情について知る。

心身の健康の増進

行っていきたいこと

★栄養のバランスと食生活リズム★
食材の適切な選択や日本型食生活の実践など栄養のバランスを考えた食事をとする。
早寝早起きをし、朝ごはんをはじめ、3食きちんと食事をとり、規則正しく健康的な食生活リズムを送る。



★食品の安全性★
科学的な根拠に基づき、食品の安全性を正しく判断する。

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう



ハンカチは、使ってそのままにしておくと、湿気で菌やウイルスが増えてしまいます。毎日清潔なハンカチに取り換えましょう！

1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする



2 手の甲を伸ばすようにこする



3 指先、爪の間を念入りにこする



4 指の間を洗う



5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う



6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る



洗い残しの多い〇部分は念入りに！



爪はあらかじめ短く切っておきましょう



献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
1 木 ごはん 鶏団子の味噌汁 豚肉の生姜焼き	ごはん 大豆油 でん粉 砂糖 じゃがいも パン粉	豆腐 鶏肉 味噌	大根 ごぼう 玉葱 長葱 舞茸 人参 生姜 にんにく 玉葱
811 kcal おひたし	三温糖	豚肉	白菜 小松菜
2 金 五目うどん 白花豆コロッケ ソース (個袋)	うどん 三温糖 菜種油 じゃがいも バター 上白糖 小麦粉 パン粉 でん粉	鶏肉 油揚げ つと(たらすりみ)	人参 ほうれん草 長葱 椎茸
840 kcal ごぼうサラダ	マヨネーズ ごま ドレッシング(卵使用)	白花豆	ごぼう いんげん 人参 枝豆 コーン
5 月 北広島ポークカレー 大根とツナのサラダ	麦ご飯 米油 じゃがいも	豚肉 チーズ 牛乳 大豆	人参 玉葱 枝豆 生姜 にんにく りんご パナナ トマト
923 kcal 黄桃缶	ごま 三温糖 ごま油	まぐろ油漬け わかめ	大根 きゅうり 人参
6 火 ごはん 豆腐の中華煮 肉シュウマイ	ごはん 米油 ごま油 三温糖 でん粉	豆腐 豚肉	人参 玉葱 椎茸 菊 舞茸 にんにく 生姜 ピーマン
895 kcal ナムル	小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖 菜種油 ごま油 大豆油	豚肉	玉葱 長葱 生姜
7 水 ソフトフランスパン チョコクリーム (個袋) ポトフ	ソフトフランスパン 水あめ 砂糖 ココア	練乳	
832 kcal ミートローフ ほうれん草と ベーコンのサラダ	じゃがいも	ウインナー	人参 玉葱 しめじ キャベツ いんげん
8 木 ごはん けんちん汁 チキン味噌カツ キャベツと 昆布の和え物	ごはん 米油 菜種油 小麦粉 パン粉 三温糖 ごま油 ごま	豚肉 鶏卵 豆腐	大根 人参 長葱 ごぼう にんにく
810 kcal アセロラゼリー	三温糖 ごま油 ごま	鶏肉 鶏卵 ベーコン	キャベツ 小松菜
9 金	市内中体連		
12 月 麦ご飯 八宝菜 ひじき入り春巻き たたききゅうり	麦ご飯 でん粉 ごま油 米油	豚肉 えび いか 厚揚げ うずら卵	キャベツ 玉葱 人参 きくらげ ピーマン 菊
793 kcal たたくきゅうり	菜種油 小麦粉 砂糖 大豆油 ごま油 でん粉	豚肉 ひじき	筍 人参
13 火 ごはん すき焼き ほっけのピリ辛焼き ごま和え	ごはん 三温糖 米油 黒砂糖	豚肉 豆腐	玉葱 白菜 長葱 舞茸 春菊 白滝
850 kcal ごま和え	三温糖	ほっけ 味噌	にんにく
14 水 揚げパン オニオンスープ タンドリーチキン 野菜サラダ ごまドレッシング (個袋) 豆乳プリン	ツイストパン 菜種油 グラニュー糖		
788 kcal 豆乳プリン	米油 バター	鶏肉 ヨーグルト	人参 玉葱 パセリ
15 木 ごはん 大根と油揚げの味噌汁 鮭のバター醤油焼き 炒め納豆	ごはん 三温糖 小麦粉 三温糖 米油	油揚げ わかめ 味噌	大根 人参 長葱
790 kcal 炒め納豆	三温糖 米油	納豆 豚肉	人参 ピーマン 玉葱

◎ 牛乳は毎日つきます。
◎ 都合により一部献立を変更することがあります。

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
16 金 スパゲティナポリタン スパイシーポテト	スパゲティ 米油 バター	ウインナー	玉葱 人参 しめじ トマト ピーマン
789 kcal フルーツ白玉	じゃがいも 菜種油		パセリ
19 月 ごはん 卵とチンゲン菜のスープ 焼きギョウザ	ごはん でん粉	鶏卵 ベーコン	チンゲン菜 人参 玉葱 長葱
795 kcal マーボー大根 ももゼリー	砂糖 小麦粉 大豆油	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉葱 にら 生姜
20 火 炊き込みいなり じゃがいもの味噌汁 竹輪の磯辺揚げ もやしの和え物	米油 三温糖 でん粉 黒砂糖 ごま油	豚肉 味噌	大根 長葱 椎茸 人参 いんげん 菊 生姜 にんにく
813 kcal 黒糖パン コーンクリームスープ ポークチャップ	グラニュー糖 水あめ		白桃
862 kcal キャベツとハムのサラダ 和風ドレッシング (個袋)	ごはん 三温糖 ごま	ひじき 油揚げ	椎茸 人参
21 水 ごはん なめこの味噌汁 ぶりフライ ソース (個袋) きんぴらごぼう	じゃがいも	厚揚げ 味噌	小松菜 人参 玉葱 しめじ
817 kcal 野菜塩ラーメン Caたっぷりお好み焼き マヨネーズ (個袋) パイナップル	小麦粉 菜種油	竹輪 鶏卵 青のり	もやし 小松菜 人参
830 kcal ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 つくねバーグ 小松菜とツナの 和え物	黒糖パン		
888 kcal ごはん キャベツの味噌汁 さばの照り焼き 肉じゃが煮	米油 小麦粉 バター	牛乳 生クリーム ベーコン チーズ	コーン 玉葱 人参 パセリ
22 木 ごはん なめこの味噌汁 ぶりフライ ソース (個袋) きんぴらごぼう	三温糖	豚肉	トマト
830 kcal ごはん キャベツとハムのサラダ 和風ドレッシング (個袋)	三温糖 ごま ごま油 米油		
23 金 野菜塩ラーメン Caたっぷりお好み焼き マヨネーズ (個袋) パイナップル	ごはん	豆腐 味噌	なめこ 大根 長葱
817 kcal ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 つくねバーグ 小松菜とツナの 和え物	菜種油 パン粉 小麦粉	ぶり	
26 月 ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 つくねバーグ 小松菜とツナの 和え物	三温糖 米油 ごま油 ごま	豚肉	ごぼう 白滝 人参
817 kcal ごはん キャベツの味噌汁 さばの照り焼き 肉じゃが煮	ラーメン ごま油	つと(たらすりみ) 豚肉 わかめ	白菜 もやし 菊 生姜 にんにく 人参 玉葱 長葱
27 火 ごはん キャベツの味噌汁 さばの照り焼き 肉じゃが煮	小麦粉 鶏肉 チーズ 青のり 桜えび 鰹節		キャベツ コーン
888 kcal ごはん キャベツの味噌汁 さばの照り焼き 肉じゃが煮	マヨネーズ (個袋)		パイナップル
28 水 背割りコッペパン イタリアンスープ 焼きソーセージ マカロニサラダ	ごはん ごま 砂糖 でん粉	鰹削り節 卵 鰹削り節 のり	
788 kcal 背割りコッペパン イタリアンスープ 焼きソーセージ マカロニサラダ	三温糖	油揚げ 味噌	キャベツ 人参 玉葱
29 木 焼豚チャーハン 春雨スープ 枝豆と豆腐のミンチカツ ソース (個袋) ミニトマト	三温糖 米油	さば	生姜
793 kcal 焼豚チャーハン 春雨スープ 枝豆と豆腐のミンチカツ ソース (個袋) ミニトマト	じゃがいも 米油 三温糖 黒砂糖	豚肉	人参 玉葱 椎茸 生姜 いんげん 切干大根 ごんにゃく
30 金 カレーうどん いもちピザ 甘夏ゼリー和え	背割りコッペパン		
922 kcal カレーうどん いもちピザ 甘夏ゼリー和え	じゃがいも 米油 砂糖 大豆油	ベーコン 白いんげん豆	人参 玉葱 パセリ しめじ キャベツ コーン
30 金 カレーうどん いもちピザ 甘夏ゼリー和え	三温糖 でん粉	豚肉	トマト
922 kcal カレーうどん いもちピザ 甘夏ゼリー和え	マカロニ マヨネーズ ドレッシング(卵使用)	ハム	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 枝豆
30 金 カレーうどん いもちピザ 甘夏ゼリー和え	ごはん バター 三温糖 米油	焼豚	長葱 玉葱 枝豆 椎茸 人参 生姜 にんにく コーン
793 kcal 焼豚チャーハン 春雨スープ 枝豆と豆腐のミンチカツ ソース (個袋) ミニトマト	春雨	豚肉	長葱 えのき草 人参 チンゲン菜
30 金 カレーうどん いもちピザ 甘夏ゼリー和え	菜種油 パン粉 でん粉 砂糖 大豆油	鶏肉 豆腐	玉葱 枝豆
922 kcal カレーうどん いもちピザ 甘夏ゼリー和え	うどん 三温糖 でん粉	油揚げ	ミニトマト
30 金 カレーうどん いもちピザ 甘夏ゼリー和え	じゃがいも でん粉 米油 砂糖 大豆油	チーズ	人参 玉葱 長葱 生姜 しめじ にんにく
922 kcal カレーうどん いもちピザ 甘夏ゼリー和え	砂糖		ピーマン しめじ 玉葱 トマト
30 金 カレーうどん いもちピザ 甘夏ゼリー和え			甘夏柑 りんご果汁 夏みかん果汁