

「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 ご飯 鶏団子の味噌汁 豚肉の生姜焼き	ご飯 大豆油 でん粉 砂糖 じゃがいも パン粉 三温糖 でん粉	豆腐 鶏肉 味噌 豚肉	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	鰹節	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) 白花豆	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)		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 ごま 三温糖 ごま油	豚肉 チーズ 牛乳 大豆 まぐろ油漬け わかめ	人参 玉葱 枝豆 生姜 にんにく りんご パナナ トマト 大根 きゅうり 人参
923 kcal 黄桃缶			黄桃
6 火 ご飯 豆腐の中華煮 肉シュウマイ	ご飯 米油 ごま油 三温糖 でん粉 小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖 菜種油 ごま油 大豆油	豆腐 豚肉 豚肉	人参 玉葱 椎茸 筍 舞茸 にんにく 生姜 ピーマン 玉葱 長葱 生姜
895 kcal ナムル	三温糖 ごま油 ごま	ハム	もやし 人参 ほうれん草
7 水 ソフトフランスパン チョコクリーム (個袋) ポトフ ミートローフ ほうれん草と ベーコンのサラダ	ソフトフランスパン 水あめ 砂糖 ココア じゃがいも パン粉 三温糖 ドレッシング (ごま・乳使用)	練乳 ウインナー 豚肉 鶏卵 牛乳 ベーコン	人参 玉葱 しめじ キャベツ いんげん 玉葱 枝豆 人参 コーン トマト ほうれん草 人参 コーン
832 kcal ご飯 けんちん汁 チキン味噌カツ キャベツと 昆布の和え物	ご飯 米油 菜種油 小麦粉 パン粉 三温糖 ごま油 ごま	鶏肉 豆腐 鶏肉 味噌 鶏卵 鰹節 昆布	大根 人参 長葱 ごんにゃく ごぼう にんにく キャベツ 小松菜
810 kcal アセロラゼリー	砂糖		アセロラ果汁
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 菜種油 小麦粉 砂糖 大豆油 ごま油 でん粉 三温糖 ごま油 ごま	豚肉 えび いか 厚揚げ うずら卵 豚肉 ひじき	キャベツ 玉葱 人参 きくらげ ピーマン 筍 人参 きゅうり
793 kcal ご飯 すき焼き ほっけのピリ辛焼き ごま和え	ご飯 三温糖 米油 黒砂糖 三温糖 でん粉 ごま 三温糖	豚肉 豆腐 ほっけ 味噌	玉葱 白菜 長葱 舞茸 春菊 白滝 にんにく もやし 小松菜
851 kcal 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 米油 バター ごま ドレッシング		人参 玉葱 パセリ 鶏肉 ヨーグルト トマト きゅうり キャベツ 人参 コーン
788 kcal ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鮭のバター醤油焼き 炒め納豆	ご飯 三温糖 バター でん粉 三温糖 米油	油揚げ わかめ 味噌 鮭 納豆 豚肉	大根 人参 長葱 人参 玉葱 長葱 生姜 しめじ にんにく 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 フルーツ白玉	スパゲティ 米油 バター じゃがいも 菜種油 白玉もち 上白糖	ウインナー	玉葱 人参 しめじ トマト ピーマン パセリ パイン 甘夏柑 黄桃
789 kcal ご飯 卵とチンゲン菜のスープ 焼きギョウザ マーボー大根 ももゼリー	ご飯 でん粉 砂糖 小麦粉 大豆油 米油 三温糖 でん粉 黒砂糖 ごま油 グラニュー糖 水あめ	鶏卵 ベーコン 豚肉 鶏肉 大豆粉 豚肉 味噌	チンゲン菜 人参 玉葱 長葱 キャベツ 玉葱 にら 生姜 大根 長葱 椎茸 人参 いんげん 筍 生姜 にんにく 白桃
795 kcal 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	ご飯 三温糖 ごま じゃがいも 小麦粉 菜種油 三温糖 ごま ごま油 米油	ひじき 油揚げ 厚揚げ 味噌 竹輪 鶏卵 青のり	椎茸 人参 小松菜 人参 玉葱 しめじ もやし 小松菜 人参
813 kcal 黒糖パン コーンクリームスープ ポークチャップ キャベツとハムのサラダ 和風ドレッシング (個袋)	黒糖パン 米油 小麦粉 バター 三温糖 ドレッシング	牛乳 生クリーム ベーコン チーズ 豚肉	コーン 玉葱 人参 パセリ トマト キャベツ きゅうり コーン
862 kcal ご飯 なめこの味噌汁 ぶりフライ ソース (個袋) きんぴらごぼう	ご飯 菜種油 パン粉 小麦粉 三温糖 米油 ごま油 ごま	豆腐 味噌 ぶり 豚肉	なめこ 大根 長葱 ごぼう 白滝 人参
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	ラーメン ごま油 小麦粉 マヨネーズ 砂糖	つと(たらすりみ) 豚肉 わかめ 鶏卵 豚肉 チーズ 青のり 桜えび 鰹節	白米 もやし 筍 生姜 にんにく 人参 玉葱 長葱 キャベツ コーン パイン
830 kcal ご飯 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	ご飯 でん粉 パン粉 三温糖 ごま 三温糖 ごま油	豆腐 わかめ 味噌 鶏肉 鶏卵 味噌 まぐろ油漬け	長葱 ごぼう 長葱 人参 生姜 枝豆 キャベツ 人参 小松菜
27 火 ご飯 ぶりかけ (個袋) キャベツの味噌汁 さばの照り焼き 肉じゃが煮	ご飯 ごま 砂糖 でん粉 油揚げ 味噌 三温糖 でん粉 じゃがいも 米油 三温糖 黒砂糖	鰹削り節 卵 鰹削り節 のり 油揚げ 味噌 さば 豚肉	キャベツ 人参 玉葱 人参 玉葱 椎茸 生姜 いんげん 切干大根 ごんにゃく
888 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	背割りコッペパン じゃがいも 三温糖 でん粉 マカロニ マヨネーズ ドレッシング(卵使用)	ベーコン 白いんげん豆 豚肉 ハム	人参 玉葱 パセリ しめじ キャベツ コーン トマト キャベツ きゅうり コーン 玉葱 枝豆
788 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	ご飯 バター ごま油 春雨 菜種油 パン粉 でん粉 砂糖 大豆油	焼豚 豚肉 鶏肉 豆腐	長葱 生姜 にんにく 人参 コーン 椎茸 枝豆 長葱 えのき茸 人参 チンゲン菜 玉葱 枝豆 ミニトマト
773 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 じゃがいも でん粉 米油 砂糖 大豆油 砂糖	豚肉 油揚げ チーズ	人参 玉葱 長葱 生姜 しめじ にんにく ピーマン しめじ 玉葱 トマト 甘夏柑 りんご果汁 夏みかん果汁
922 kcal			