

2019年

6月 きゅうしょくだよ!

武石小学校

きゅうにゅうは まいにち1本(200cc)ずつつきます。みなさんの体のためにひつような えいようそが たっぷり ふくまれています。それは、はや ほねをじょうぶにするカルシウムだけでなく、「発育のビタミン」とよばれているビタミンB2もです。できるだけへらさず、のこさず、のみましょう!

☆献立は都合により、変わることがあります。

今月のちいきしょくざいの よてい(たけしだけでなく、となりのながわまち でとれたものも ふくまれます)

こめ、アスパラガス、きゅうり、にら、たまねぎ、ふき、ブロッコリー、にんにく、だいず、あおだいず、しめじ、えのきたけ、なめこ、みそ

だんだん たけしでとれる やさいのしゅるいが ふえてきました。たくさん あじわえますね!

きたえよう! 「かむ力」

かむ力をつけるために、歯ごたえのあるものも、食べましょう

はごたえのあるたべもの

かむ力をつけると、よくかんで食べることができます。よくかんで食べると、だえきがたくさん出て、むし歯をふせいでくれたり、消化を助けてくれたりと、体によいことがたくさんあります。よくかんで食べることができるよう、歯ごたえのあるものを食べよう、かむ力をきたえましょう。



1日(土)

- ・ごはん
- ・さわらのカレー
- ・ふうみやき
- ・ツナとコーンのサラダ
- ・えのきのみそしる

6月は食育月間です

食料のこと、食事のこと、マナーのこと、etc. 家でもせひ!



4日(火)

- ・コッペパン
- ・チキンフライトマトソースかけ
- ・キャベツのレモンドレッシングあえ
- ・はくさいとベーコンのスープ

5日(水)

- ・ごはん
- ・やきさばのごまダレ
- ・もやしのナムル
- ・ワンタンスープ

6日(木)

- ・くろパン
- ・ハムエッグ
- ・ごぼうサラダ
- ・ABCスープ

7日(金)

- ・ごはん
- ・ポークカレー
- ・じゃことだいずのサラダ
- ・小玉すいか

10日(月)

- ・ごはん
- ・こおりとうふとちくわのごまがらめ
- ・じゃこびたし
- ・ねっこやさいのごまじる

11日(火)

- ・コッペパン
- ・とりにくのアプリコットやき
- ・キャベツとアスパラのサラダ
- ・えびのコーンスープ

12日(水)

- ・おやこどん
- ・かいそうサラダ
- ・からみとうふじる
- ・ジュシーフルーツ

13日(木)

- ・はつがげんまいごはん
- ・さけのうめみそやき
- ・いとかんてんのサラダ
- ・にくじゃが

14日(金)

- ・ごはん
- ・ごぼうとだいずのあまからに
- ・ごまドレサラダ
- ・こおりとうふのみそしる
- ・さくらんぼ

17日(月)~21日(金)は、歯みがき週間です。そこで、歯(は)によいたべもの、料理をくみあわせたこんだてにしました。

17日(月)

- ・わかめごはん
- ・ひじきのちくさやき
- ・キャベツのうめあじサラダ
- ・とんじる

18日(火)

- ・チーズパン
- ・とびうおのフライ
- ・レモンキャベツ
- ・はるさめスープ

19日(水)

- ・ごはん
- ・あつあげのにくみそあんかけ
- ・たことにんじん
- ・たっぷりあえ
- ・こまつなのみそしる
- ・ジュシーフルーツ

20日(木)

- ・コッペパン
- ・まっちゃんミルク
- ・ビーンズ
- ・イタリアンサラダ
- ・ポテトスープ

21日(金)

- ・むらさきまいごはん
- ・とりのしょうがやき
- ・そくせきづけ
- ・はくさいのそぼろじる

24日(月)~28日(金)は、給食週間です。調理員の先生方や、地域でお世話になっている方々との交流給食もあります。

24日(月)

- ・ごはん
- ・ししゃものカレーあげ
- ・にくやさしいため
- ・きのこのすましじる

25日(火)

- ・きなこトースト
- ・あおだいずのサラダ
- ・アスパラキャロットスープ
- ・メロン

26日(水)

- ・ごはん
- ・にじますのからあげ
- ・のりいっぱいサラダ
- ・ひめたけじる

27日(木)

- ・はつがげんまいごはん
- ・とりのてりやき
- ・おいだれがけ
- ・こまつなのおひたし
- ・きゃらぶき
- ・みそけんちんじる

28日(金)

- ・むぎごはん
- ・ひじきハンバーグ
- ・わふうサラダ
- ・ねぎスープ

6月は食育月間

6月は「食育月間(しょくいくげっかん)」です。

食育(しょくいく)とは...生(い)きるための基本(きほん)です。べんきょうをがんばることや、からだをうごかすこと、やさしい心(こころ)やよいかんがえかたができるようになるには、ちゃんとげんきなこころとからだをつくるのが基本(きほん)です。そのために食事(しょくじ)をどうしていったら良いかを、学(まな)んでいくことです。下にあげたのは、がっこうでめざしていることです。

食事の重要性



食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。

心身の健康



望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。

食品を選択する力



正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。

感謝の心



食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。

社会性



協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。

食文化



地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。