

2024年

6月 きゅうしょくだより

ぎゅうにゆうは まいにち
1本(200cc)ずつきます。

今月の地域食材:たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、米(うるち、もち)

☆献立は都合により、変わる
ことがあります。

青木小学校
文責 中村理加

6月は 食育月間

家庭でも食生活を
ふりかえてみましょう



4日~10日まで
給食と歯と口の
健康週間

健康週間では
歯によい食材を
使ったメニュー
(★印)がたくさん
出てきます。

3日(月)

運動会
振替日



4日(火)
こまつなの
ペパロンチーノ
とりにくの
マーメイドやき
★さきいかサラダ

5日(水)
ごはん
★あつあつの
みくみそかけ
からしあえ
さつまじる

6日(木)
★じゃこのり
チーズパン
ラタトゥユ
★きりぼしだいこんと
ツナのごまあえ

7日(金)
ごはん
★ししゃもの
ぴりからソース
★なっとうあえ
しんじゃがいもの
につけ

6年生
欠食

中学生
東信大会
応援献立

10日(月)
ごはん
★ほねほねふりかけ
コーンポテト
アーモンドあえ
★とうふのカレーに

11日(火)
コッパン
チリコンカン
ひじきのマリネ
きりぼしだいこん
のスープ
くだもの

12日(水)
ごはん
しろみざかなの
コロコロあげ
キャベツとハムの
あますあえ
かみなりじる

13日(木)
ごはん
ツナいりたまごやき
キャベツのこんぶあえ
とんじる

14日(金)
くろまいごはん
チキンソースかつ
こがねあえ
こおりとうふの
みそしる

17日(月)
ごはん
さばのうめみそやき
こおりとうふの
ごまあえ
かきたまじる

プール
頑張ろう
献立

18日(火)
ココアあげパン
えびしゅうまい
ミネストローネ
くだもの

19日(水)
さんさいおこわ
とりにくの
オニオンソースかけ
おかかあえ
ちゅうかスープ

20日(木)
こめごはん
ミートココット
あおばつの
しゃきしゃきあえ
トックスープ

21日(金)
ごはん
ぶたにくスタミナやき
きりぼしだいこんと
じゃこのサラダ
とうにゅうげんき
アップじる

24日(月)
ごはん
チキンカレー
だいずといりこの
あげに
ミニトマト

25日(火)
ごはん
わふうローフ
みずなのこんぶあえ
レタスのみそしる

26日(水)
ごはん
サラダクロック
やさいサラダ
よしのじる

27日(木)
コッパン
ちくわのカレーあげ
マンナンサラダ
ワンタンスープ

28日(金)
やきとりどん
いとかんてんの
ごますあえ
こまつなのみそしる

歯の衛生 週間によせて よくかむためのポイント

かむことをいつも意識することが大切です



よくかんで食べると
・食べすぎをふせぐ
・むしばをふせぐ
・脳がよくなるなど、いいことが



しるものやのみもの
などで、流し込まない
ようにしましょう



本やテレビなどを見ながら食べないこと



歯ごたえのあるものを食べましょう

命の恵みである食べ物の大切さを、改めて
見つめなおしてみましょう



食はいのちを守るものです。食べる人の力の元となってくれます。
これらの食べ物は、自然の恵みからうまれ、さまざまな人の努力のおかげで食事をすることができるのです。
命をいただくことの感謝、食事の重要性、食品を選ぶ力をつけるなど、食育月間に合わせて家族のみなさんと話してみましょう。