

きょうしゅくだより



まいとし がつ しょくいく げっかん まいつき にち しょくいく ひ
毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

家でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

朝食を食べる習慣をつける



食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける



食品表示や産地を意識して食品を選ぶ



親子で一緒に食事の支度をする



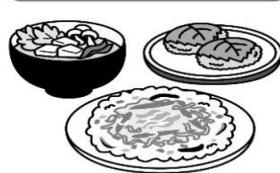
ゆっくりよくかんで食べる



食材の無駄を減らすよう心がける



郷土料理や行事食を取り入れる



家庭菜園や農業を体験する機会をつくる



歯と口の健康週間

虫歯をふせぐ食べ方

・食事やおやつは時間を決めて食べる



・よくかんで食べる
ひとくち かい 一口 30回!

・好き嫌いをせず、バランスよく食べる



・歯にくっつきやすいものはなるべく控える (あめ、キャラメル、チョコレートなど)

・食べた後は歯をみがく習慣を!



おぢやっ子わくわくメニュー ～かみかみメニュー～

今月の給食から、毎月19日の食育の日に合わせて、「おぢやっ子わくわくメニュー」が登場します。毎月テーマを決め、市内の全小中学生が同じメニューを食べます。1回目の今月は、歯と口の健康週間に合わせ、「かみかみメニュー」が3日に登場します。

かたいものをしっかりかんで食べることで、歯が丈夫になります。そして、丈夫な歯は体全体の健康にもつながります。一口20回～30回を目標に、よく噛んで食べましょう。





こんだて

千田小学校

	月	火	水	木	金
こ ん だ て	2 ごはん チキンチキンごぼう じゃこのり ^{和え} みそかきたま汁	3 「わくわくメニュー」 かみかみ ^丼 (^愛 ごはん) 切干大根のみそ汁 かみかみゼリー	4 ^米 米粉めん ごもくじ ^り 五目汁 ささみときゅうりの中華 ^{和え} キャロットチーズ蒸しパン	5 ごはん たらのみそマヨ ^{焼き} 莖わかめのきんぴら 豚汁	6 チリコンカーネライス (カレー風味 ^愛 ごはん) コンソメスープ ヨーグルト
	あか ぎいろ	あか ぎいろ	あか ぎいろ	あか ぎいろ	あか ぎいろ
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
こ ん だ て	9 わかめごはん いかメンチカツ ポテトサラダ 鶏団子汁	10 キムたくごはん コーンしゅうまい もやしのナムル 塩ちゃんこ ^麵 スープ	11 ごはん さばのみそ ^煮 たくあん ^{和え} 沢煮 ^椀	12 バーガーパン マーマレードチキン アーモンドサラダ アスパラのシチュー	13 ごはん ハンバーグオニオンソース ひじきの炒め ^煮 具だくさん汁
	あか ぎいろ	あか ぎいろ	あか ぎいろ	あか ぎいろ	あか ぎいろ
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
こ ん だ て	16 ごはん 小女子とアーモンドの佃煮 かんぴょう ^{サラダ} 厚揚げの ^{カレー} そぼろ ^煮	17 千田っ子祭りメニュー ごはん チキンタレカツ ゆかり ^{和え} うすくず汁 アップルシャーベット	18 ゆで中華めん カレーラーメン ^{スープ} ぎょうざ2こ チョレギ ^{サラダ}	19 「みんなで作ろう減塩メニュー」 ごはん 鮭のハーフ ^{チーズ} 焼き アスパラのごまマヨ ^{サラダ} 塩 ^麺 汁	20 三色 ^{そぼろ} 丼 (ごはん) みそワタ ^ン スープ あじさいゼリー
	あか ぎいろ	あか ぎいろ	あか ぎいろ	あか ぎいろ	あか ぎいろ
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
こ ん だ て	23 あじさいごはん たまご ^{焼き} おひたし じゃが芋の ^{そぼろ} 煮	24 ごはん いも ^磯 のかつお ごま ^酢 和え なめこ ^汁	25 ごはん いかの ^{ピリ} 辛 ^{焼き} わかめのあえ ^物 マーボー ^{豆腐}	26 ビスキュイパン ツナ ^{サラダ} ミネストローネ	27 豆 ^な キーマ ^{カレー} (^愛 ごはん) ひじきの ^{マリネ} メロン
	あか ぎいろ	あか ぎいろ	あか ぎいろ	あか ぎいろ	あか ぎいろ
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
こ ん だ て	30 ごはん さばの ^塩 麹 ^{焼き} なすのみ ^{炒め} 中華 ^{コーン} たまご ^{スープ}	「みんなでつくろう減塩メニュー」 6月の食育月間にちなんで、小中学校・特別支援学校の共通献立として減塩メニュー「アスパラのごまマヨサラダ」が給食に登場します。子どもの頃から薄味になれることは生活習慣病の予防になります。ご家庭でも、ぜひ薄味を心がけてみてください。詳しい取り組みについては、後日「食育だより」や「広報おちや」で紹介いたします。			
	あか ぎいろ				
	みどり				
	栄養価				

はぐち けんこうしゅうかん あい こんぱつ きょうしょく
歯と口の健康週間に合わせ、今月の給食にはよくかんで食べてほしい「かみかみメニュー」がたくさん登場します。

かみかみメニューにはこのマークが付いているよ。さがしてみよう!

