



# 6月きゅうしょくこんだてよていひょう



熊本市立田迎西小学校

がつきゅうしょくむくひょう  
【6月給食目標】  
は じょうぶ しょくじ  
歯を丈夫にする食事をしよう

★かみごたえのある食べ物をとりいれる  
★カルシウムを意識してとる  
★一口30回を意識してかむ

★食事やおやつを決まった時間に食べる  
★食べた後はしっかり歯をみがく

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」  
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

食育で育てたい「食べる力」

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…  
(食育基本法・前文より)  
●生きる上での基本であって、知育・徳育  
おおよび体育の基礎となるべきもの  
●さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会的)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心

日曜	こんだてめい	使用する食品名						ひとくちメモ
		(黄)おもにエネルギーのもとになる おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(赤)おもに体をつくるもとになる おもに脂質 油脂	(緑)おもに体の調子を整えるもとになる おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	
3月	ハヤシライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ てづくりうめゼリー	こめ・じゃがいも	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ゼリーのもと	トマト・にんじん たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく	むしあついきせつに、からだのつかれをとってくれるたべもの一つは『梅(うめ)』です。梅のすっぱさの中には、からだのつかれをとり、げんきにすることはあります。こんげつの手づくりゼリーは、うめかじゅうと、りんごかじゅうをあわせてつくりまます。	
4火	まるごとくまもと ありがとうの日 むぎごはん ぎゅうにゅう しいらフライ トマトときゅうりのあえもの みそしる	こめ・むぎ パンこ ころもぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま・ごまあぶら	しいら みそ	ぎゅうにゅう いりこ(だし)	トマト にんじん・チンゲンサイ たまねぎ	使用(しよう)するすべての食材(しょくざい)は、熊本の農水産物(くまもとののうすいさんぶつ)です。	
5水	コッペパン ぎゅうにゅう コーンシチュー ツナサラダ ココアビーンズ	パン じゃがいも	バター・あぶら あぶら	いんげんまめ・ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ・コーン キャベツ・きゅうり		
6木	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそいため うめかつおあえ はるさめじる	こめ・むぎ さとう・でんぷん さとう はるさめ	あぶら	あつあげ・ぶたにく・みそ いとかつお かまぼこ・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう にんじん こんぶ(だし)	たまねぎ・きくらげ・しょうが キャベツ・きゅうり・ばいにく たまねぎ・しいたけ		
7金	コッペパン ぎゅうにゅう パリパリやきそば にんじんサラダ	パン チャーめん・でんぷん さとう	あぶら あぶら	ぶたにく・かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう ピーマン・にんじん にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし・しょうが・きくらげ コーン・きゅうり・たまねぎ		
10月	タコライス ぎゅうにゅう コーンとたまごのスープ	こめ・さとう・でんぷん でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・だいず たまご・ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう チンゲンサイ	トマト・にんじん・ピーマン たまねぎ・にんにく・キャベツ たまねぎ・コーン		
11火	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのあまずづけ キャベツのみそしる ざぜんまめ	こめ・むぎ こむぎこ  でんぷん・さとう ことう・さとう	あぶら	ホキ あぶらあげ・みそ だいず	ぎゅうにゅう わかめ・いりこ(だし) こんぶ	にんじん・ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ・たまねぎ		
12水	セルフドッグ(まめのドライカレー) ぎゅうにゅう ミネストローネ とうもろこし	パン マカロニ・じゃがいも	あぶら あぶら	だいず・ぶたにく・ぶたレバー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ・キャベツ・セロリ・にんにく とうもろこし		
13木	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう ジャーチャンどうふ もやしのちゅうかあえ あじつけのり	こめ・むぎ さとう・でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	どうふ・ぶたにく・みそ	ぎゅうにゅう にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・しょうが もやし・きゅうり		



日 曜	こんだてめい	使用する食品名						ひとくちメモ
		(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	
		穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	
14 金	しょくパン	パン						ししゃもは、まるごと食べることができるので、カルシウムをしっかりとることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	サラダスパゲティ	スパゲッティ・さとう	あぶら	チキンフレーク・ハム	わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ	
	ししゃもフライ	パンこ あぶら						
17 月	みかんジャム	みかんジャム						スタミナやさいの『にら』『にんにく』をつかうことができます。
	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	いわしのおろしに	いわし						
18 火	くきわかめのあえもの	さとう	ごま	くきわかめ	にんじん	だいこん	『にら』『にんにく』をつかうことができます。	
	スタミナぶたじる	こんにやく	あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ	いりこ(だし)	にんじん・にら		
	むぎごはん	こめ・むぎ						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
19 水	レイシとぶたにくのみそマヨいため	こんにやく・さとう	ノンエッグマヨネーズ・あぶら	ぶたにく・みそ		にんじん	『レイシ』は、ゴーヤ、にがうりともよばれるやさいです。	
	しおこんぶあえ	でんぷん						
	にらたまじる	でんぷん						
	ミルクパン	パン						
20 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						『キス』は、春(はる)から夏(なつ)が旬(しゅん)のさかなです。ラビオリは、パスタのなかまです。
	キスフライ	パンこ	あぶら	キス				
	ビーンズサラダ	さとう	あぶら	だいず いんげんまめ・チキンフレーク		キャベツ・きゅうり		
	ラビオリスープ	ラビオリ		ベーコン		たまねぎ・しめじ		
21 金	ポークカレー	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	ぶたにく	チーズ	にんじん	『フォー』は、こめこと水をねってつくられる、ひらたいめんです。ベトナムのりょうりです。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	コールスロー	あぶら						
	フルーツミックス	カクテルゼリー						
24 月	しょくパン	パン						えだまめは、豆(まめ)のえいよう(えいよう)と、野菜(やさい)のえいよう(えいよう)がはいっています。
	フォー	ビーフン	あぶら	ぶたにく・さかなすりみあげ		にんじん・ねぎ		
	ごぼうのごまマヨサラダ	ごま・ノンエッグマヨネーズ						
	マーシャルビーンズ	マーシャルビーンズ						
25 火	ごはん	こめ						えだまめは、豆(まめ)のえいよう(えいよう)と、野菜(やさい)のえいよう(えいよう)がはいっています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	じゃがいもカレーいため	じゃがいも・さとう	あぶら	ベーコン		たまねぎ		
	きりぼしだいこんのそくせきづけ	さとう	ごま	サラダこんぶ	にんじん	きゅうり・きりぼしだいこん		
26 水	つみれじる	さかなのつみれ・とうふ・かつおぶし(だし)						たまねぎ・えのきたけ・しょうが
	まるパン	パン						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ホキフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	ホキ				
27 木	パインサラダ	あぶら						沖縄県(おきなわけん)の郷土料理(きょうどりょうり)や特産物(とくさんぶつ)が登場(とうじょう)します
	やさいスープ	じゃがいも	あぶら	とりにく		にんじん・チンゲンサイ		
	あじめぐり～沖縄県・首里城(おきなわけん・しゅりじょう)～							
	もずくどん	こめ・むぎ・さとう・でんぷん	あぶら	とりにく・だいず	もずく	にんじん・ピーマン	たまねぎ・コーン・しょうが	
28 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						かみかみチーズサラダは、きゅうしよくで、にんきのあるサラダのひとつです。
	イナムドゥチ	こんにやく	あぶら	あつあげ・ぶたにく・かまぼこ・みそ・かつおぶし(だし)		にんじん		
	ゴーヤチップス	こむぎこ・でんぷん	あぶら			だいこん・ごぼう・しいたけ・しょうが		
	コッペパン	パン						
28 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						かみかみチーズサラダは、きゅうしよくで、にんきのあるサラダのひとつです。
	じゃがいものトマトに	マカロニ・じゃがいも・さとう	あぶら	ぶたにく		トマト・にんじん		
	かみかみチーズサラダ		あぶら・カシューナッツ		チーズ・しらすぼし	にんじん	たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。  
 ※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

## ライフステージ別に見る食育の取り組み

にゅう よう じ き

### 乳幼児期

た いよく きそ  
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

がく どう し しゅん き

### 学童・思春期

しよく たいけん りんか じぶん  
食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

せいねん せいじん き

### 青年・成人期

けんぜん しよくせいかつ じっせん  
健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

こう れい き

### 高齢期

しよく つう ゆた せいかつ じつ  
食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

か もの りょうり  
買い物や料理など、一緒に食事の支度をする

## こんなことも食育です

か ぞく なかま たの  
家族や仲間と楽しく食卓を囲む

ち いき きょうどりょうり  
地域の郷土料理や行事食を味わう

