

6月給食だより



食育月間



国では毎年6月を「食育月間」と定め、毎月19日は「食育の日」としています。

山形県では、毎月19日を「家族団らんの日」としています。

寒河江市では、毎月19日を「さがえ食育の日」としています。

食事の準備や片付けをすること、買い物に行っているいろいろな食材を知ること、地元食材を食べること…いつもしているちょっとしたことが「食育」につながります。

家族そろって食卓を囲み、楽しい雰囲気の中で『食』についても話題にしてみてもいいのではないでしょうか。

寒河江市では学校と家庭・地域が連携して社会全体で子どもたちを育む指針として

「さがえこの育み10か条」を定めています。

「さ」さわやかなあいさつ

「が」学力を支える家庭の学習

「え」絵本や本、読んで広がる心と世界

その中で「食」については

「は」早ね 早起き 家族いっしょに朝ごはん

と掲げられています。子どもたちの望ましい生活習慣の確立のために、意識して取り組んでいきたいものですね。



初めて、お手伝い・料理をするとき、何かと失敗があるかもしれませんが、手を出したい気持ちをグッとこらえて、少し見守ってみませんか。そうすると、子どもたちは大きく成長している姿を見せてくれます。「皿を運ぶ」「ごはんを茶碗に盛り付ける」など、少しずつのお手伝いが「自立」につながります。



ねらい	日(曜)	6月5日(月)～9日(金)				
		5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
カルシウムの働きを知ろう	予定こんだて	は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間 ① よくかんで食べよう(目安は30回) ② かみごたえがある食材・カルシウムが多い食材を積極的に食べよう ○ ごはん・きのこ・海藻類・豆類・果物 など ◎ 牛乳・ヨーグルト・チーズ・魚 など ③ おやつは時間と量を決めて食べよう				
	きいろのなかま	ごはん あぶら さとう ごま こむぎこ ばんこ	ごはん ごまあぶら さとう ごま ぶ	ごはん あぶら さとう しらたまもち	ごはん あぶら さとう	ちゅうかめん あぶら ゼリー じゃがいも こむぎこ こめ
	あかのなかま	牛乳 ほっけ ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 ぶたにく わかめ みそ	牛乳 ぶたにく とりにく	牛乳 さば くきわかめ あぶらあげ あつあげ みそ	牛乳 ぶたにく とりささみ あおりのり
	みどりのなかま	ごぼう にんじん ピーマン こんにゃく えのき こまつな ねぎ かぼちゃ	にんじん しめじ こねぎ キャベツ きゅうり えだまめ つぼづけ たまねぎ	たまねぎ しょうが ごぼう ブロッコリー わらび みず なめこ ぶき しいたけ ねぎ オレンジ	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ	キャベツ もやし にんじん エリンギ ピーマン しょうが
ねらい	日(曜)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
よくかんで食べよう(歯と口の健康週間)	予定こんだて	ごはん 牛乳 ほっけしおこしょうフライ ごもくまみびら やさしいじ	ちゅうかおこわふう 牛乳 キャベツのごまかけ たまねぎのみそしる 【4年生遠足】	ごはん 牛乳 ぶたにくとしんたまねぎの しょうがいため しらたまいりさんさいじ オレンジ 【2年生遠足】	ごはん 牛乳 しおさばゆき くきわかめに キャベツのみそしる	やきそば 牛乳 ポテトとおこめの ささみカツ レモンゼリー
	きいろのなかま	ごはん あぶら さとう ごま こむぎこ ばんこ	ごはん ごまあぶら さとう ごま ぶ	ごはん あぶら さとう しらたまもち	ごはん あぶら さとう	ちゅうかめん あぶら ゼリー じゃがいも こむぎこ こめ
	あかのなかま	牛乳 ほっけ ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 ぶたにく わかめ みそ	牛乳 ぶたにく とりにく	牛乳 さば くきわかめ あぶらあげ あつあげ みそ	牛乳 ぶたにく とりささみ あおりのり
	みどりのなかま	ごぼう にんじん ピーマン こんにゃく えのき こまつな ねぎ かぼちゃ	にんじん しめじ こねぎ キャベツ きゅうり えだまめ つぼづけ たまねぎ	たまねぎ しょうが ごぼう ブロッコリー わらび みず なめこ ぶき しいたけ ねぎ オレンジ	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ	キャベツ もやし にんじん エリンギ ピーマン しょうが

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。



20日(火) わらびの煮物

わらびは、山形県で多く採れる山菜のひとつです。5~7月が天然わらびの最盛期で、鮮やかな緑色の青わらびと、茶色の赤わらびがあります。山形県産のものは、ぬめり成分が強くてやわらかいと評判だそうです。

21日(水) おかひじきのからしあえ・細竹汁

細竹は「根曲がり竹」「月山竹」とも呼ばれています。細くて独自の香味があり、採りたてのものは生でも食べられます。今回は、細竹汁にします。

おかひじきは、くきや葉の形が海藻のひじきに似ていることから、「おか(陸)ひじき」と呼ばれています。おかひじきは山形県南陽市の特産品です。さっとゆでて食べるとシャキシャキと歯ざわりがよく、おいしいです。からししょうゆであえた、からしあえにします。

13日(火) 鯉のことごと煮

上杉鷹山公ゆかりの米沢の鯉をことごと長い時間煮たものです。骨までやわらかく煮ているので、カルシウムをしっかりと、おいしくとることができます。鯉には体に欠かせないビタミン類も豊富に含まれています。

ねらい	日(曜)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
たんばく質の働きを知ろう	予定こんだて	ごはん 牛乳 県産べにだいすコロッケ にくやさしいため こまつなのみそしる	ごはん 牛乳 こいのことごと きりほしだいこんの ガーリックいため じゃがいものみそ汁	県産ぶたにくの カレーライス 牛乳 ブロッコリーサラダ てづくりプリン	ゆかりごはん 牛乳 はるまき おひたし マーボーどうぶじる	しょくパン 牛乳 いちごジャム トマトハーブチキン シーザーサラダ コンソメスープ
	きいろのなかま	ごはん あぶら こむぎこ パンこ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ プリンのもと	ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ こまあぶら	しょくパン ジャム ドレッシング
	あかのなかま	牛乳 べにだいす ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 こい パーコン あぶらあげ わかめ みそ	牛乳 ぶたにく チーズ とりささみ	牛乳 かまぼこ ぶたにく みそ	牛乳 とりにく パーコン たまご
	みどりのなかま	キャベツ たけのこ ピーマン パプリカ こまつな たまねぎ にんじん	きりほしだいこん にんじん ほうれんそう にんにく えのき	にんじん たまねぎ にんにく チャツネ グリンピース ブロッコリー キャベツ パプリカ	しそ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ いら しょうが にんにく しいたけ	トマト バジル にんにく キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ えのき ほうれんそう
	日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
郷土料理・特産物を味わおう	予定こんだて	県産ぎゅうにくの そばうどん 牛乳 はるキャベツのサラダ 県産なめこのみそしる	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき 県産わらびのもの 県産えのきのみそしる	ごはん 牛乳 さけのしおやき 県産おかひじきの からしあえ ほそだけじる	ごはん 牛乳 県産ぶたももかつ ちくさあえ かぶいりとりだんごじる 【3年生遠足】	カレーふうみパスタ 牛乳 県産アスパラいりサラダ あおうめゼリー 【1年生遠足】
	きいろのなかま	ごはん あぶら さとう ドレッシング	ごはん さとう	ごはん	ごはん あぶら こむぎこ ばんこ さとう ごま	スパゲッティ オリーブオイル あぶら カレールウ ゼリー
	あかのなかま	牛乳 ぎゅうにく かまぼこ	牛乳 とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳 さけ かまぼこ あつあげ みそ	牛乳 ぶたにく口あぶらあげ みそとりにく	牛乳 パーコン ツナ
	みどりのなかま	たまねぎ たけのこ こんにゃく えだまめ しょうが キャベツ にんじん きゅうり なめこ ねぎ	わらび こんにゃく にんじん えのき たまねぎ ほうれんそう	おかひじき もやし にんじん ほそだけ たまねぎ こんにゃく	もやし にんじん口ほうれんそう しいたけ口かぶ口こまつな口ねぎ	たまねぎ キャベツ にんじん アスパラ ブロッコリー きゅうり パプリカ コーン
	日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
マナーを意識して食べよう	予定こんだて	ごはん 牛乳 チキンみそカツ ほうれんそうのごまあえ ちゅうかみそしる 【食器を持って食べよう】	ごはん 牛乳 えいようなっとう ウインナー ひじきに ごぼうのみそしる 【はしの持ち方】	ごちくチャーハン 牛乳 はるさめサラダ わかめスープ 【スプーンの使い方】	ごはん 牛乳 あじまつばひらきフライ キャベツのわふうあえ めかぶのみそしる 【はしの使い方】 【5年生宿泊体験学習】	きなこパン 牛乳 チキンのイタリアンサラダ あさりのトマトスープ 【食べた後も きれいにしよう】 【5年生宿泊体験学習】
	きいろのなかま	ごはん あぶら こむぎこ ごま ばんこ さとう こまあぶら	ごはん あぶら	ごはん あぶら ごま ぶ こまあぶら はるさめ さとう	ごはん あぶら こむぎこ ばんこ	コッペパン あぶら さとう ドレッシング マカロニ
	あかのなかま	牛乳 とりにく みそ かまぼこ	牛乳 なっとう チーズ ひじき かつおぶし のり ウインナー さつまあげ あぶらあげ	牛乳 ぶたにく とりささみ わかめ	牛乳 あじ ささかまぼこ めかぶ	牛乳 きなこ とりささみ パーコン あさり ひよこめ
	みどりのなかま	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ たまねぎ いら ねぎ メンマ にんにく	ほうれんそう にんじん ねぎ こんにゃく きぬさや ごぼう たまねぎ えのき	にんにく にんじん ピーマン コーン きゅうり もやし ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ えのき	きゅうり ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ トマト

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。