

# 6月給食献立表

各務原市立川島中学校

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。ご家庭でも、身近なことから実践して「食」についての関心を高めましょう。

		1日(木)		2日(金)	
		和風おろしハンバーグ 小松菜と もやしのお浸し		アセロラゼリー 南瓜サンドフライ	
		麦ごはん かみなり汁		カレーピラフ コンソメスープ	
5日(月)		6日(火)		7日(水)	
振替休業日		豚豚 オムレツ		フルーツ和え 小型パン ナポリタン	
麦ごはん ワンタンスープ		小麦ごはん 麩のすまし汁		麦ごはん 厚揚げの味噌汁	
12日(月)		13日(火)		14日(水)	
冷凍みかん ピンズサラダ ハニー マスタードチキン		ししゃもの磯辺揚げ ひじきの炒め煮		野菜サラダ 大豆と 小魚の揚げ煮	
米粉入り食パン キャロットポタージュ		麦ごはん かき玉汁		ソフト麺 ツナマトソース	
19日(月)しょいくのひ		20日(火)		21日(水)	
十六ささげのサラダ いかのハーブ焼き		ささみの甘辛たれがらめ 高野豆腐とキャベツの炒め煮		人参サラダ 焼売	
黒パン ミネストローネ		麦ごはん 昆布汁		シナモンパン ちゃんぽん	
26日(月)		27日(火)		28日(水)	
いちごジャム ラウトウユ 鶏肉のパン粉焼き		西瓜 野菜のソテー		茹でとうもろこし かき揚げ	
食パン ジュリエンスープ		麦ごはん かみかみカレー 福神漬		うどん麺 きつねうどんの汁	
29日(木)		30日(金)			
梅干し 焼き丸干し 切干大根の煮付		ヨーグルト 飛騨牛コロッケ			
麦ごはん すいとん汁		五目ご飯 南瓜の味噌汁			



食育は「生きる上での基本」です。食育はさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。6月は「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践しましょう。

## 各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

### 乳幼児期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

### 学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

### 成人期



健全な食生活を実践し、次世代へと伝える

### 高齢期



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

## よくかんで、味わって、食べよう！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみこたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

### オススメ！ かみかみおやつ



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

## 伝えよう日本の味

### ＜平和の日＞

毎年6月22日は各務原市の平和の日です。1945年6月22日に各務原空襲があり多くの方が亡くなったことから、戦争体験を語り継ぎ平和について学ぶ日として制定されました。学校給食では戦時中の食事を体験し、食と平和について考える日としています。

### ＜梅干し＞

6月に収穫される梅の実から作られる梅干しは、昔から伝わる保存食です。梅干しは腐りにくく細菌の繁殖を抑える力があるため、昔からおにぎりやお弁当の食材としてよく使われています。