



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。

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くみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『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」とことと位置付けています。

生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子供のころの食習慣がとても重要です。この機会に、ご家庭でもできるところから「食育」に取り組んでいただければと思います。

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



家族みんなで食卓を囲む



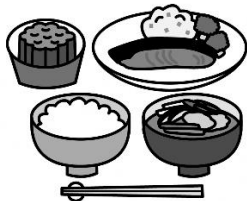
食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

一緒に食事の支度をする



買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

朝ごはんを食べる習慣をつける



1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

体を動かす機会をつくる



おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

行事食や郷土料理を取り入れる



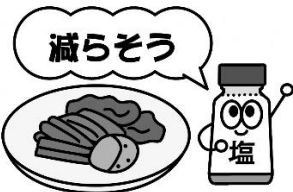
伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

さまざまな味を経験させる



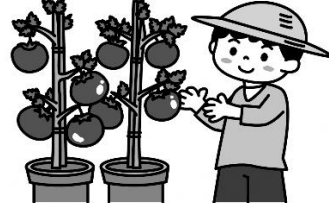
味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

減塩をこころがける



子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる



食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています			使 用 食 品 の お も な は た ら き			ない 学校等
					きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
よく噛んで食べよう	1 水	ごはん 味付のり 牛乳 多菜パオズ キャベツのごまかけ 高野豆腐のみそ汁			こめ あぶら でんぶん パンこ こむぎこ ごま ラード さとう	牛乳 とりにく のり ぶたにく ひじき みそ だいず こうやどうふ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり つぼつけ こまつな	
	2 木	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ コーンサラダ 沢煮碗			こめ ドレッシング さとう でんぶん ラード	牛乳 ぶたにく とりにく ハム ベーコン	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン たけのこ だいこん ねぎ	
	3 金	ごはん 牛乳 さば塩焼き 筑前煮 もやし汁 カルシウムヨーグルト 【虫歯予防献立】			こめ あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 さば とりにく わかめ あぶらあげ みそ ヨーグルト	たけのこ こんにゃく ごぼう にんじん きぬさや もやし ほししいたけ	
歯やあごを丈夫にする食べ物を知ろう	6 月	ごはん 牛乳 野菜ぎょうざ 荳わかめの炒め煮 豆乳ごまみそ汁			こめ こむぎこ さとう あぶら ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく くきわかめ さつまあげ みそ あつあげ ちくわ とうにゅう	にんじん こんにゃく ごぼう ほししいたけ たまねぎ いら ほうれんそう しょうが キャベツ	北谷地 のみ 実施
	7 火	おかかごはん 牛乳 ポテトとお米のササミカツ いんげんのごまあえ じゃがいも汁 凍みもち(西里)			こめ じゃがいも こめこ さとう あぶら ごま (しみもち)	牛乳 とりにく わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし	にんじん いんげん もやし たまねぎ	西部
	8 水	ごはん 牛乳 いわし梅煮 切干大根の煮物 みずのみそ汁 型抜きチーズ 【さなぶい献立】			こめ さとう あぶら	牛乳 いわし ちくわ あつあげ みそ チーズ	きりぼしだいこん うめ にんじん いんげん こんにゃく みず もやし	
	9 木	ごはん 牛乳 野菜入りかまぼこ 切り昆布のチャプチェ 五目みそ汁 凍みもち(溝延・南部・西部・北谷地)			こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ごま (しみもち)	牛乳 たらすりみ みそ こんぶ ぶたにく あぶらあげ	にんじん コーン えだまめ こんにゃく だいこん にんにく ほししいたけ ねぎ キャベツ こまつな	西里5年
	10 金	黒コッペパン 牛乳 県産大豆のチリビーンズ カラフルゆで野菜 大根のスープ 凍みもち(中部)			くろパン だいずバター オリーブゆで でんぶん (しみもち)	牛乳 ぶたにく だいず	たまねぎ トマト コーン にんにく きくらげ ブロッコリー カリフラワー だいこん カラビーマン にんじん こまつな	西里5年

食中毒予防の三原則

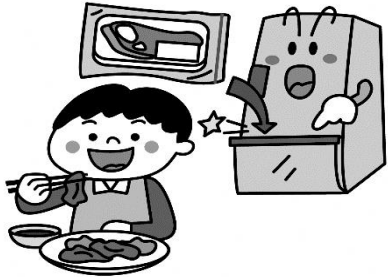


付けない



- 手をきれいに洗う。
- 野菜や果物は流水で洗う。
- 調理器具は清潔なものを使用する。
- 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。
- 加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。

増やさない



- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。
- 生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。

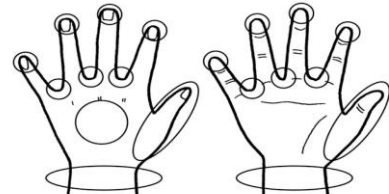
やっつける



- 生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。
- すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。



手洗いで
洗い残しやすいところ



○で囲んだ部分は重点的に
きれいに洗いましょう。

毎月19日は「食育の日」です。家族で食卓をかこみましょう。

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な は た ら き			ない 学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
郷土料理・ 特産物を味わおう	13月	カレーソフト ^{めんこめこ} 麺(米粉ソフト ^{めん} 麺) 牛乳 ほうれん ^{そう} 草シュウマイ ^{いそが} 磯香あえ	こめこソフトめん さとう カレー ^ル ウ こむぎこ あぶら	牛乳 ぶたにく とうふ さかなすりみ ちくわ のり	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり もやし ほうれんそう	
	14火	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き ^{きりぼしだいこん} 切干大根とひじきサラダ もずく ^じ 汁	こめ ドレッシング ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく めひじき もずく こうやどうふ みそ	にんじん きりぼしだいこん にんにく きゅうり ゆず こまつな だいこん	中部2年
	15水	ごはん 牛乳 いかねぎカツ ^{にもの} わらびの煮物 ^{やさしい} 野菜のみそ汁	こめ こむぎこ さとう あぶら パンこ	牛乳 いか さつまあげ こうやどうふ みそ	ねぎ わらび こんにゃく にんじん いんげん こまつな もやし	溝延4年
	16木	ゆかりごはん 牛乳 アンサンブルエッグ ^{ふう} だし風おひたし ^{あつあ} 厚揚げのみそ汁	こめ あぶら さとう でんぶん	牛乳 たまご とりにく みそ あつあげ ぶたにく わかめ かつおぶし	にんじん あかしそ ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり なす かぼちゃ オクラ	中部5年
	17金	ごはん のりふりかけ 牛乳 すいとん ^じ 汁 ^{べにはなてん} ちくわの紅花天ぷら ^{から} おかひじきの辛しあえ	こめ ふりかけ ごま てんぷらこ あぶら すいとん	牛乳 とりにく ハム のり ちくわ きなこ あぶらあげ	べにはな おかひじき もやし きゅうり ごぼう にんじん こまつな ねぎ	中部5年
マナーに 気を付けて食べよう	20月	ごはん 牛乳 ショウロンボウ ^{さといも} 里芋のそぼろあん オクラのみそ汁	こめ ラード はるさめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ さといも	牛乳 ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ	キャベツ たまねぎ たけのこ えのきたけ しいたけ しょうが えだまめ こまつな オクラ にんじん ねぎ	
	21火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ^に ブロッコリーのおかか和え ^あ 豚汁 ^{とんじ}	こめ さとう	牛乳 さば みそ ぶたにく かつおぶし とうふ あぶらあげ	ブロッコリー カリフラワー ねぎ だいこん にんじん しめじ	北谷地4年
	22水	ごはん 牛乳 オムレツ ^{にく} 肉じゃが ふのりのみそ汁 ^じ さくらんぼ(西里)	こめ じゃがいも さとう	牛乳 たまご ぶたにく ふのり こうやどうふ みそ	こんにゃく たまねぎ にんじん きぬさや ねぎ たもぎだけ (さくらんぼ)	中部
	23木	ごはん 牛乳 開きあじフライ(ソース) ^{ひでんだいず} 秘伝大豆と ^{こんぶ} 昆布の煮物 ^{にもの} みそけんちん汁 ^じ さくらんぼ(溝延・南部・西部・北谷地)	こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら さといも	牛乳 あじ ひでんだいず こんぶ ちくわ あつあげ みそ	こんにゃく だいこん ねぎ にんじん ごぼう いんげん (さくらんぼ)	北谷地6年
	24金	^{こめこしよく} 米粉食パン 牛乳 スライスチーズ ハンバーグケチャップソース グリーンサラダ わかめスープ さくらんぼ(中部)	こめこパン ラード ごま ドレッシング さとう	牛乳 とりにく ぶたにく チーズ わかめ とうふ	たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり コーン だいこん ねぎ (さくらんぼ)	北谷地
旬の 食べ物を 知ろう	27月	^{しお} 塩タンメン(米粉中華 ^{こめこちゅうかめん} 麺) 牛乳 ハムチーズサンドフライ ^{しょうが} 生姜あえ	こめこちゅうかめん ごまあぶら パンこ こむぎこ あぶら	牛乳 なんと わかめ ぶたにく かにかま チーズ ソーセージ	こまつな もやし メンマ にんじん ねぎ いんげん しょうが	
	28火	ごはん 牛乳 たこメンチカツ ^い なす炒り ^じ かみなり汁	こめ あぶら パンこ こむぎこ ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく たこ たらすりみ とうふ みそ あぶらあげ ちくわ	しょうが ねぎ にんじん なす たまねぎ たけのこ ピーマン だいこん ごぼう こねぎ	溝延
	29水	^{だいず} 大豆とトマトのカレー 牛乳 ^{すもの} きゅうりの酢の物 はちみつレモンゼリー	こめ あぶら カレールウ じゃがいも ごま ゼリー はちみつ	牛乳 ぶたにく だいず きなこ とうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ えだまめ トマト にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン	溝延5年
	30木	ごはん 牛乳 ^{やさしい} 野菜入り肉しゅうまい ^{にく} ^い にんじんきんぴら ^じ キャベツのみそ汁	こめ あぶら こむぎこ さとう でんぶん ラード ごま	牛乳 とりにく ぶたにく さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん ほうれんそう コーン キャベツ たもぎだけ	西里6年