



「食育」で生きる力を育もう



生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」



◆「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」と明記され、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」と位置付けています。



朝ごはんを食べる



家族で食卓を囲む



一緒に食事の支度を する



わが家の味を伝える



今月の献立から

6/4~6/10

歯と口の健康週間



★食事やおやつ
は決まった時間
に食べる

◇虫歯予防こんだて◇ **6月2日（金）の予定**
噛み応えのある「筑前煮」や、カルシウムが多くとれる「ヨーグルト」を取り入れています。

歯と口の健康を保つには？



★食べた後
はしっかり
歯をみがく

★新メニュー紹介★

＜ラビオリスーフ＞
＊ひき肉入りのパスタがラビオリ（イタリア料理）。一口サイズのラビオリが入ったスープ。
＜モロナゲット＞
＊もうか鮫（さめ）で作ったナゲット。「モロ」とは、栃木県でのさめの呼び名だそうです。

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	
よくかんで食べよう	1 木	ごはん 牛乳 きんぴら ^{つつや} 包み焼き ゆかりあえ ^{さわにわん} 沢煮 ^{あじつけこさかな} 味噌小魚	こめ あぶら ごま さとう	牛乳 とりにく ベーコン ちくわ とうふ こさかな	たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり もやし あかしそ だいこん ねぎ たけのこ	
	2 金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 筑前煮 ^{ちくぜんに} わかめ汁 ^{わかめ} ヨーグルト 【虫歯予防献立】	こめ ごまあぶら あぶら さとう	牛乳 とりにく さば わかめ みそ ヨーグルト こうやとうふ	たけのこ こんにゃく ごぼう にんじん ほししいたけ きぬさや たまねぎ	
歯と口の健康を守ろう	5 月	ごはん 牛乳 鶏 ^{とり} の唐揚げ ^{からあげ} ごぼうサラダ ^{とうふ} 豆腐のみそ汁 ^{しる}	こめ あぶら ごま でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく ツナ とうふ みそ あぶらあげ	しょうが にんにく カラーピーマン にんじん ごぼう きゅうり こまつな ねぎ	北谷地 のみ実施
	6 火	おかかごはん 牛乳 枝豆コロッケ ^{えだまめ} バンバンジー ^{こんさい} 根菜 ^{こんさい} ごまみそ汁 ^{しる}	こめ ごまあぶら こむぎこ ごま じゃがいも さとう ビーフン パンこ あぶら さともい	牛乳 とりにく かつおぶし みそ あぶらあげ	にんじん きゅうり えだまめ もやし あいこん しめじ ごぼう	西部
	7 水	ごはん 味付 ^{あじつけ} のり 牛乳 いわし梅煮 ^{うめし} 干し大根の煮物 ^{だいこん} みずのみそ汁 ^{しる} 凍みもち（西里5年・溝延6年）【さなぶい献立】	こめ じゃがいも さとう あぶら （しみもち）	牛乳 いわし さつまあげ あつあげ のり	きりぼしだいこん こんにゃく いんげん にんじん みず うめ	
	8 木	ごはん 牛乳 野菜入りかまぼこ ^{やさしい} かき玉汁 ^{たまじる} 切り昆布のチャプチェ ^{きこんぶ} 凍みもち ^し （里・溝・南・北）	こめ あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら （しみもち）	牛乳 ぶたにく わかめ たらすりみ たまご こんぶ こうやとうふ	にんじん コーン ねぎ にんにく えだまめ こんにゃく たまねぎ だいこん ほししいたけ	西里5年 溝延6年
	9 金	黒パン 牛乳 チリビーンズ ^し カラフルゆで野菜 ^{やさしい} チキンスープ ^し 凍みもち（中部・西部）	くろパン でんぶん オリーブゆ だいずバター （しみもち）	牛乳 ぶたにく だいず とりにく だいずミート	にんじん たまねぎ トマト だいこん コーン にんにく ブロッコリー カリフラワー カラーピーマン ほうれんそう	西里5年 溝延5年
郷土料理・特産物を味わおう	12 月	カレーソフトめん 牛乳 ほうれん草 ^{そう} しゅうまい ツナあえ はちみつレモンゼリー	ソフトめん カレールウ こむぎこ あぶら さとう はちみつレモンゼリー	牛乳 ぶたにく とうふ さかなすりみ ツナ	にんじん たまねぎ ブロッコリー ねぎ ほうれんそう もやし きゅうり	
	13 火	ごはん おみ漬 ^{みづけ} 納豆 ^{なっとう} 牛乳 たけのこ ^{しのだに} 信田煮 ^{しのだに} キャベツのごまかけ ^{たま} 玉ねぎのみそ汁 ^{しる}	こめ ラード でんぶん さとう ごま	牛乳 なっとう とりにく あぶらあげ ひでんだいず こうやとうふ みそ	おみづけ たけのこ キャベツ きゅうり にんじん つぼづけ たまねぎ たもぎだけ こまつな	中部2年
	14 水	ごはん 牛乳 ひじき入り厚焼き ^{あつや} 卵 ^{たまご} なす炒り ^い 春雨 ^{はるさめ} と野菜団子 ^{やさしいだんご} スープ	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら はるさめ	牛乳 ぶたにく みそ たまご ひじき ベーコン たらすりみ	にんじん ねぎ ほししいたけ なす たまねぎ たけのこ コーン ピーマン こまつな ほうれんそう	溝延4年
	15 木	ごはん 牛乳 いわしのかば ^や 焼き ^{あつあ} だし風おひたし ^{ふう} 厚揚げのみそ汁 ^{しる}	こめ さとう あぶら でんぶん ごま	牛乳 いわし かつおぶし あつあげ わかめ みそ	キャベツ きゅうり たまねぎ なす オクラ にんじん	中部5年
	16 金	ごはん のりふりかけ 牛乳 大豆とごぼうのメンチカツ ^{だいず} おかひじきのからしあえ ^{しらたまじる} 白玉汁 ^{しらたまじる}	こめ パンこ さとう あぶら しらたまもち	牛乳 のり とりにく ハム だいず あぶらあげ	たまねぎ ごぼう おかひじき もやし きゅうり ほししいたけ だいこん ねぎ にんじん	中部5年

食中毒の発生しやすい季節です!



食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

食中毒予防の三原則

家での予防を、**しっかりとおこないましょう!**



付けない

- ◆手を石鹸で洗い、消毒する。(調理前や生肉や生魚を扱った後)
- ◆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

- ◆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。

やっつける

中心温度75℃1分以上

- ◆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。

家庭での食中毒の発生は意外と多くあります。しかし、症状が軽かったり、風邪や寝冷えなどと思われがちで気づきににくく、そのままにして重症化してしまうケースもあるそうです。安全に食事をするためのご家庭での食品の扱いや調理のしかた、料理の保存法についても、改めて見直してみましょう。



感染症・食中毒予防の基本!

正しい手洗い方法を確認しよう



1

流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする

2

手の甲を伸ばすようにこする

3

指先、爪の間を念入りにこする

4

指の間を洗う

5

親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

6

流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名	使 用 食 品 の お も な は た ら き			ない 学校等
		ねらいにそった献立に網掛けをしています 毎月19日は食育の日。家族で食卓をかこみましょう☆	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	
食育で生きる力を育もう	19月	ごはん 牛乳 野菜ぎょうざ 中華あえ マーボー豆腐	こめ ラード こむぎこ さとう ごまあぶら ごま でんぶん あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ くらげ	にんじん ねぎ ブロッコリー キャベツ にら しょうが にんにく きゅうり ほししいたけ えだまめ	
	20火	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 白身魚の香草パン粉焼き ブロッコリーのおかかあえ ラビオリスープ さくらんぼ（中部）	こめ オリーブあぶら パンこ ラビオリ こむぎこ ふりかけ	牛乳 ぶたにく タラ かつおぶし	にんじん ブロッコリー たまねぎ カリフラワー バジル オレガノ コーン こまつな さくらんぼ	
	21水	ごはん 牛乳 豚肉とレバーのケチャップみそ煮 おひたし すまし汁 さくらんぼ（西里）	こめ でんぶん さとう あぶら	牛乳 ぶたにく ぶたレバー みそ なた こうやとうふ わかめ	にんにく しょうが コーン にんじん グリーンピース こまつな キャベツ しめじ さくらんぼ	中部 北谷地
	22木	ごはん 牛乳 いかゴロゴロフライ 豚汁 秘伝大豆と昆布の煮物 さくらんぼ(西里・中部以外)	こめ あぶら さとう でんぶん パンこ	牛乳 いか こんぶ みそ とうふ たまご(しろみ) あぶらあげ ちくわ だいす ぶたにく	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ さくらんぼ	北谷地6年
	23金	米粉食パン 牛乳 スライスチーズ グリーンサラダ ハンバーグケチャップソース 野菜スープ	こめこパン ラード さとう ドレッシング	牛乳 とりにく チーズ ベーコン ぶたにく だいす	たまねぎ キャベツ コーン ブロッコリー きゅうり こまつな にんじん	溝延5年 北谷地6年
旬の食べ物を知ろう	26月	塩タンメン(米粉中華麺) 牛乳 ピピピチーズ ポテトとお米のササミカツ いんげんのごまあえ	こめこちゅうかめん ごま ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも でんぶん	牛乳 ぶたにく ささみ かまぼこ わかめ チーズ	もやし にんじん ねぎ メンマ いんげん キャベツ	
	27火	大豆とトマトのカレー 牛乳 きゅうりの酢のもの ブルーベリーゼリー	こめ じゃがいも ごま あぶら カレールウ ゼリー	牛乳 だいす ぶたにく きなこ とうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ トマト にんにく キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー	
	28水	ごはん 牛乳 モロナゲット 豚肉とピーマンのオイスター炒め かみなり汁	こめ ごまあぶら パンこ あぶら でんぶん さとう	牛乳 もうかざめ たらすりみ ぶたにく とうふ あぶらあげ さつまあげ	たまねぎ カラーピーマン ピーマン たけのこ にんじん ほうれんそう ごぼう たもぎたけ	
	29木	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい 肉じゃが キャベツのみそ汁	こめ パンこ こむぎこ さとう ラード じゃがいも でんぶん	牛乳 さかなすりみ とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	コーン たまねぎ こんにゃく にんじん きぬさや キャベツ	西里6年 中部6年
	30金	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 花野菜サラダ 山菜のみそ汁 しそ味ひじき	こめ でんぶん あぶら さとう ドレッシング	牛乳 とりにく あつあげ みそ ひじき	ブロッコリー カリフラワー ねぎ ふき なめこ わらび みず ごぼう にんじん たもぎたけ だいこん レモンじる	西里6年 中部6年