



6月は食育月間

ご家庭では、こんな「食育」を！



さなぶり献立



(9日の予定)

「さなぶり（早苗振り）」とは、田植えが終わったことを神様に感謝し、豊作を祈る行事です。

田植えが終わった夜には、苗を小さく束ねたものと、ぼた餅を神だなにお供えて、無事に田植えが終わったことに感謝し豊作を祈ります。

また手伝いをしてくれた人を招いて苦勞をねぎらい、お酒やぼた餅などをふるまってお祝いをしました。

紅花若菜クッキー

10日(火)・12日(木)

アレルギーに配慮して地元紅花若菜を使用したクッキーです。今年度も河北町の菓子工房シェリーさんから作っていただきます。お楽しみに☆☆☆

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	
歯と口の健康を守ろう	2月	ごはん(野菜ふりかけ) 牛乳 なめこ汁 ハムチーズサンドフライ 切りほしだいこんのもの 切干大根の煮物	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	牛乳 ハム チーズ こんぶ ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	だいこん にんじん いんげん なめこ ねぎ ひろしまな しそ かぼちゃ	溝延 南部 西部
	3火	ごはん 牛乳 とり肉のみそマヨ焼き コーンあえ 沢煮椀	こめ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく みそ ベーコン	にんにく ほうれんそう もやし にんじん コーン だいこん ねぎ たけのこ	
	4水	ごはん 牛乳 鉄カルパオズ 筑前煮 わかめ汁 歯と口の健康週間ゼリー 【虫歯予防献立】	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ゼリー	牛乳 ぶたにく みそ ぶたレバー とりにく わかめ こうやどうふ	キャベツ ねぎ たけのこ ごぼう にんじん しいたけ きぬさや たまねぎ	
	5木	ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ いんげんのごまあえ みずのみそ汁	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう じゃがいも	牛乳 あじ あおのり あつあげ みそ	いんげん もやし にんじん みず	溝延 4・5年 北谷地 1・2年
	6金	ごはん(納豆) 牛乳 ひじき入り厚焼き卵 ツナあえ 小松菜のスープ	こめ	牛乳 なっとう たまご ひじき わかめ ツナ ぶたにく こうやどうふ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー こまつな コーン	
郷土料理・特産物を味わおう	9月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きゅうりの磯香あえ 白玉汁 【さなぶり献立】	こめ しらたまもち	牛乳 さば みそ かまぼこ のり とりにく あぶらあげ	きゅうり もやし にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	
	10火	ごはん 牛乳 大豆とごぼうのメンチカツ おかひじきの辛しあえ コーン中華スープ べにばなわかな 紅花若菜クッキー	こめ パンこ あぶら べにばなわかなクッキー	牛乳 とりにく だいず ぶたにく ハム こうやどうふ ベーコン	たまねぎ ごぼう こまつな おかひじき もやし コーン きゅうり にんじん	西部
	11水	ごはん 牛乳 県産れんこんシューマイ 肉じゃが キャベツ汁 とうりゅう 豆乳パナコッタ(いちごソース)	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう パナコッタ	牛乳 ぶたにく とりにく だいず あぶらあげ みそ	たまねぎ れんこん にんじん きぬさや キャベツ しめじ こまつな	中部6年
	12木	ごはん 牛乳 きんぴらつつみ焼き ゆかりあえ(きゅうり) 根菜ごまみそ汁 べにばなわかな 紅花若菜クッキー(西部のみ)	こめ ごま さといも (西部小のみ べにばなわかなクッキー)	牛乳 とりにく とうふ ちくわ あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ しそ だいこん こまつな	西里 中部6年
	13金	食パン 牛乳 県産ぶた肉のワインソース煮 カラフルゆで野菜 ラビオリスープ ベビーチーズ	しょうパン あぶら こむぎこ パンこ	牛乳 ぶたにく チーズ	たまねぎ コーン ピーマン ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ	

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

もしかして虫歯？

むし歯があると食事中、こんな様子が見られます。
これはむし歯が増える悪循環です。

いつまでも飲み込まない



健康な歯と口をつくる
食生活のポイント

同じほうばかりで
かんでいる



よくかまないで
飲みこむ



時間を決めて
食べる



食べたらしっかり
歯をみがく



好き嫌いせずに
バランスよく食べる



骨や歯のもとになる
カルシウムをとる



かたい物を
よくかんで食べる

目安は
一口30回！



よくかんで食べると、だ液が出てきます。だ液は口の中をきれいにして虫歯を予防したり、虫歯になる前の少し溶けた歯なら、その歯を再生する働きがあります。よくかんで食べることができるように、虫歯の治療は早くしましょう。

歯は永久歯になってからは生え変わることはありません。一生付き合う大事な歯です。食事ですっかり栄養をとって強い歯をつくり、よくかんで食べ、歯と口の健康のため良い習慣を心がけましょう。



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	
食育で生きる力を はぐくもう	16月	ごはん 牛乳 野菜ぎょうざ 中華あえ マーボー豆腐	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま でんぷん	牛乳 ぶたにく とりにく くらげ とうふ	キャベツ にら にんじん ブロッコリー きゅうり ねぎ しいたけ えだまめ	
	17火	ごはん 牛乳 かつおの薬味ソース 野菜のレモンじょうゆ ワンタンスープ さくらんぼ（佐藤 錦）	こめ でんぷん ごま あぶら ごまあぶら さとう ワンタン	牛乳 かつお かにかま ぶたにく かんてん	ねぎ しょうが きゅうり もやし にんじん コーン レモン チンゲンサイ しいたけ さくらんぼ	
	18水	ごはん 牛乳 とり肉のてりやき キャベツのごまかけ なすのみそ汁	こめ さとう ごま	牛乳 とりにく だいす あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん きゅうり だいこん なす いんげん おくら	西里5年 溝延5年 中部
	19木	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 切り昆布のチャップチェ とり団子スープ	こめ ごまあぶら さとう ごま パンこ	牛乳 いわし ぶたにく あぶらあげ こんぶ とりにく こうやどうふ かんてん	うめ だいこん にんじん しいたけ ねぎ にんにく ほうれんそう たまねぎ もやし	西里5年 溝延5年
	20金	げんまい 玄米ごはん 牛乳 しおこうじチキンカツ 野菜のごまじょうゆ じゃがいも汁	こめ げんまい ごま パンこ じゃがいも あぶら ごまあぶら	牛乳 とりにく ちくわ あつあげ わかめ みそ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	西里1・2年 北谷地
良いマナーを身につけよう	23月	ごはん 牛乳 たけのこ信田 ブロッコリーのおかかあえ キムチスープ	こめ ごまあぶら	牛乳 とりにく わかめ あぶらあげ かつおぶし とうふ ぶたにく	たけのこ ブロッコリー カリフラワー もやし にんじん チンゲンサイ はくさい たまねぎ	
	24火	ごはん 牛乳 ほっけの焼き魚 れんこんの炒め煮 みそけんちん汁	こめ あぶら さとう ごま さといも	牛乳 ほっけ ぶたにく さつまあげ あつあげ みそ	れんこん にんじん えだまめ だいこん ごぼう いんげん ねぎ	
	25水	だいす 大豆とトマトのカレー 牛乳 はるさめ 春雨サラダ フローズンヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら はるさめ ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく だいす きなこ とうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト えだまめ もやし きゅうり コーン	
	26木	ゆかりごはん 牛乳 ぶた肉とレバーのケチャップみそ煮 おひたし すまし汁	こめ でんぷん あぶら ごま さとう	牛乳 ぶたにく ぶたレバー みそ なんと こうやどうふ わかめ	しそ にんじん コーン グリーンピース こまつな キャベツ たもぎたけ	
	27金	パンズパン 牛乳（ミルメーク） ハンバーグケチャップ グリーンサラダ キャロットポタージュ	パン だいすバター こめこ ミルメーク	牛乳 とりにく ぶたにく ウインナー とうにゅう きなこ	たまねぎ ブロッコリー きゅうり コーン にんじん かぼちゃ パセリ	西部
箸のもちかた	30月	ごはん 牛乳 赤魚の西京みそ焼き ごまドレサラダ かみなり汁 青うめゼリー	こめ ごま ごまあぶら ゼリー	牛乳 あかうお とうふ あぶらあげ ぶたにく	いんげん もやし きゅうり にんじん たけのこ ごぼう ほうれんそう	