



6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」



6月4日から10日までの一週間は「歯と口の健康週間」です。歯は永久歯になってからは生えかわることはありません。一生つきあう歯です。大切に守っていきましょう。



食事でしっかり栄養をとり強い歯を作る。よくかんで食べる。食後は歯みがきをするなど、歯と口の健康のための良い習慣を身につけましょう。

よくかんで食事をする、だ液が出てきます。だ液はむし歯を予防したり、むし歯になる前の少し溶けた歯なら、その歯を再生する効果があります。



おやつとむし歯

おやつというと、甘いお菓子と思う人が多いかもしれませんが、牛乳・チーズ・ヨーグルト・小魚・いも類・くだものなど、普段の食事でも不足しがちなカルシウムやビタミンなどの栄養素を補う食品や、よくかむ食品を選ぶ方法もあります。



虫歯予防は歯磨きだけではありません。
食事の仕方も大切です。

今月の献立から

さなぶりにんで 8日(月)

田植えが終わったことを神様に感謝し、豊作を祈る行事を「さなぶり」といいます。手伝いをしてくれた人を招いて労をねぎらいました。

紅花若菜クッキー 11日(木) (西里小は9日)

粉末の紅花若菜が入っているクッキーです。アレルギー食材に配慮し、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。



おかひじき 9日(火)

おかひじきは、鮮やかな緑色とシャキシャキとした歯ざわりが特徴の野菜です。

種が日本海側の庄内地方から舟で最上川を上って運ばれ、内陸地方に広がりました。



6月は「牛乳月間」

6月1日は「牛乳の日」

6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。

牛乳の良さ



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	1月	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め ごもくにく 五目肉だんご なめこ汁	こめ さとう でんぶん あぶら こめパンこ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ひじき	にんじん いんげん しょうが キャベツ メンマ コーン たまねぎ えだまめ しいたけ なめこ だいこん ねぎ	溝延南部西部
	2火	ごはん 納豆 牛乳 ひじき入り厚焼き卵 コーンあえ みずのみそ汁	こめ さとう じゃがいも あぶら	牛乳 なっとう たまご あつあげ みそ ひじき	にんじん ほうれんそう ねぎ もやし コーン みず ごぼう たまねぎ	
	3水	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き キャベツのごまかけ ワンタンスープ	こめ さとう ワンタン いりごま ごまあぶら	牛乳 さけ だいす ぶたにく かんてん	にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり ねぎ だいこん しいたけ	
	4木	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 【 歯と口の健康週間献立 】	こめ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら ゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく ぶたレバー こうやどうふ みそ わかめ	にんじん いんげん キャベツ ねぎ だけのこ ごぼう しいたけ ねぎ	
	5金	ごはん 牛乳 ハムチーズサンドフライ かいそうサラダ 中華コーンスープ	こめ パンこ こむぎこ あぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン とうふ チーズ かいそう	にんじん こまつな たまねぎ もやし きゅうり コーン	西部北谷地
郷土料理・特産物を味わおう	8月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 野菜のごまじょうゆ 山菜白玉汁 【 さなぶり献立 】	こめ さとう しらたまもち いりごま ごまあぶら	牛乳 さば みそ ちくわ とりにく あぶらあげ	ほうれんそう にんじん キャベツ わらび なめこ ほそだけ しいたけ ごぼう ねぎ	
	9火	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ おかひじきの辛子あえ 沢煮椀 (西里小のみ：紅花若菜クッキー)	こめ さとう こめこ (西里：べにばな わかなクッキー)	牛乳 とりにく ベーコン	おかひじき にんじん もやし たまねぎ きゅうり だいこん だけのこ ねぎ	
	10水	チキンフレイクカツ丼 (ごはん・ゆでキャベツ・ チキンフレイクカツ・ソース) 牛乳 もやし汁 青うめゼリー	こめ さとう コーンフレイク でんぶん あぶら ゼリー	牛乳 とりにく あつあげ みそ	にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり もやし	北谷地3年
	11木	ごはん 牛乳 赤魚の西京みそ焼き かつお節あえ 豚汁 紅花若菜クッキー	こめ べにばなわかな クッキー	牛乳 あかうお ぶたにく さいきょうみそ とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	西里
	12金	食パン (いちご&マーガリン) 牛乳 県産豚肉のワインソース煮 野菜サラダ ほうれん草スープ	しょくパン ジャム マカロニ マーガリン あぶら ドレッシング だいすクリーム	牛乳 ぶたにく ベーコン	ブロッコリー にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ しいたけ	

食育で育てたい「食べる力」

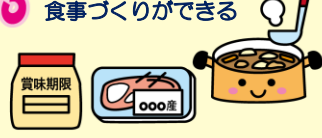
1 心と身体の健康を維持できる



2 食事の大切さや楽しさを実感する



3 食べ物の選択や食事づくりができる



4 一緒に食べたい人がいる(社会性)



5 郷土の食文化を伝えることができる



6 食べ物やつくる人への感謝の心



「人生100年時代」といわれるようになりました。

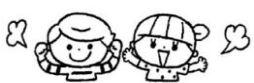
生涯にわたり心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。

特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。できることから始めましょう。



山形県のスローガン

もあります。



やまがた子ども食育スローガン

1 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう。

2 1日3食しっかり食べよう。

3 家族そろって楽しく食事をしよう。

4 山形の豊かな食材を知ろう。

5 しっかりとした味覚を育てよう。



食育のはじまりは、

家族と一緒に食事から。

家族で会話のある食卓を囲みましょう。

「食育」という言葉は1898年(明治31年)に、福井県の石塚左玄の著書「通俗食物養成法」の中で、「今日、学童をもつ人は、体育も智育も才育もすべて食育にある」と述べたことからきています。左玄は今から100年以上前に「人の心身は食によってつくられる」と「食」と「食育」の重要性を唱えています。

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	15月	ごはん（のりふりかけ） 牛乳 野菜ぎょうざ 中華あえ どさんこ汁	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら いりごま あぶら だいすバター	牛乳 ぶたにく とりにく くらげ みそ のり	キャベツ にら コーン ブロッコリー にんじん きゅうり メンマ もやし きくらげ いんげん ねぎ	
	16火	ごはん 牛乳 かつおのカレーマリネ 野菜の塩もみ ラビオリスープ さくらんぼ（佐藤 錦）	こめ でんぷん あぶら 砂糖 こむぎこ パンこ	牛乳 かつお ぶたにく	たまねぎ にんじん パプリカ キャベツ きゅうり チンゲンサイ さくらんぼ	南部 5年
	17水	ごはん 牛乳 とり肉のみそマヨ焼き ゆかりあえ もずくスープ	こめ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく みそ ちくわ とうふ もずく	こまつな にんじん にんにく きゅうり キャベツ しそ もやし	西里 5年 溝延 5年 南部 5年 中部全部
	18木	わかめごはん 牛乳 ぶた肉とレバーのケチャップみそ煮 ブロッコリーのおかかあえ すまし汁	こめ でんぷん さとう あぶら いりごま	牛乳 ぶたにく ぶたレバー みそ なると かつおぶし わかめ こうやどうふ	にんじん ブロッコリー おくら コーン だいこん たもぎたけ にんにく カリフラワー しょうが グリーンピース	西里 5年 溝延 5年
	19金	ごはん 牛乳 ウインナー 卵 まき 切り昆布のチャプチェ ふのみそ汁	こめ さとう ふ ごまあぶら いりごま	牛乳 ウインナー たまご ぶたにく みそ こんぶ	にんじん こまつな ねぎ しいたけ にんにく たまねぎ しめじ	
よくかんで 食べよう	22月	ごはん 牛乳 メバル塩こうじ焼き ツナあえ キムチスープ	こめ ごまあぶら	牛乳 メバル ツナ とうふ あさり ぶたにく わかめ	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし はくさい	
	23火	ごはん 牛乳 大豆とコーンの焼きメンチ ゆで干し大根の煮物 わかめスープ	こめ こめこ さとう あぶら いりごま ごまあぶら	牛乳 とりにく だいす ぶたにく こんぶ わかめ	にんじん いんげん コーン たまねぎ もやし だいこん えのき	
	24水	ミートボールカレー 牛乳 春雨サラダ 元気ヨーグルト	こめ あぶら パンこ じゃがいも カレールー はるさめ さとう ごまあぶら いりごま	牛乳 とりにく きなこ とうにゅう ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ もやし きゅうり コーン	
	25木	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 磯香あえ じゃが芋汁	こめ でんぷん さとう じゃがいも あぶら いりごま	牛乳 いわし かまぼこ あぶらあげ みそ のり	にんじん ほうれんそう きゅうり もやし たまねぎ	
	26金	コッペパン 牛乳（ミルメークコーヒー） チリビーンズ ミニオンズポテト 干切り野菜スープ	コッペパン でんぷん じゃがいも ミルメーク オリーブオイル だいすバター	牛乳 ぶたにく だいす	トマト にんじん こまつな たまねぎ コーン にんにく キャベツ しいたけ	西里 1.2年
箸を正しく持つ	29月	ごはん 牛乳 あじ香草フライ ごまあえ とりごぼうスープ	こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら すりごま	牛乳 あじ とりにく あぶらあげ	いんげん にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	
	30火	玄米ごはん 牛乳 県産れんこんシューマイ 秘伝大豆と昆布の煮物 とうふ汁	こめ げんまい でんぷん さとう こむぎこ	牛乳 ぶたにく とりにく だいす ちくわ とうふ みそ こんぶ	にんじん こまつな たまねぎ れんこん ごぼう しめじ	