



予定献立表

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
 <p>ごはん 黄 牛乳 赤 いわしのうめに 1きれ 赤 くきわかめのコリコリアえ ぐじる</p>	 <p>パン 黄 牛乳 赤 さけフライ 1こ 黄赤 グリーンサラダ コンソメスープ</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤 さけフライ 1こ 黄赤 グリーンサラダ コンソメスープ</p>	<p>むぎごはん 黄 牛乳 赤 かみなりあつあげ こんぶあえ</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤 ホキのマヨネーズやき アーモンドあえ とうふのみそしる</p>
<p>ごはん 黄 牛乳 赤 いわしのうめに 1きれ 赤 くきわかめのコリコリアえ ぐじる</p>	<p>かきパン 黄 牛乳 赤 ぶたにくのトマトに コールスローサラダ ヨーグルト 1こ 赤</p>	<p>わかめごはん 黄 牛乳 赤 さわらのさいきょうやき さんしょくあえ すましじる</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤 わかどりのハーブむしやき ハムサラダ ワンタンスープ</p>	<p>かきとひねどりの 牛乳 赤 カレーライス ほうれんそうとコーンのサラダ</p>
<p>げんきっ子こんだて かきのはずし 牛乳 赤 にくうどん そくせきづけ</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがいものうまに かいそうサラダ 冷凍パイナップル 1こ 緑</p>	<p>こくとうパン 黄 牛乳 赤 まぐろメンチカツ 1こ 赤黄 だいこんツナサラダ きのこスープ にんじんしりしり</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤 いかとうふのピリカラに かんでんサラダ</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤 ポテとおこめのササミカツ 1こ 赤黄 ごまあえ けんちんじる</p>
<p>ごはん 黄 牛乳 赤 すきやきに すのもの ミニフィッシュ 1ふくら 赤</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤 しろみさかなフライ 1こ 赤黄 もやしとピーマンのカレードレッシング じゃがもちスープ</p>	<p>ハヤシライス 牛乳 赤 むぎごはん にんじんしりしり</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤 とりにくのスパイシーやき カラフルサラダ ちゅうかさスープ</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤 あげギョウザ 2こ 黄赤緑 ピリカラサラダ えびだんごとはくさいのスープ</p>
<p>ごはん 黄 牛乳 赤 ぎゅうにくときりぼしのあまからに たくあんあえ とうもろこし 1きれ 緑</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤 ちくぜんに じゃこサラダ とうもろこし 1きれ 緑</p>	<p>今月のよてい 15(月)・・・ げんきっ子こんだて 今月のテーマは「かきのはずし」です。</p>	<p>はしもとし 橋本市でとれる 今月のやさい たまねぎ、キャベツ、こまつな、きゅうり、むきえんどう、ごぼう、ズッキーニ、なす、ブロッコリー、ピーマンを取り入れる予定です。</p>	<p>☆献立表の数量は、小学校中学年の1人当たりの分量で単位はgです。 ☆小学校低学年は中学年の分量の10%減 ☆小学校高学年は中学年の分量の10%増 ☆中学生は小学校中学年の分量の20%増</p>

三色栄養

黄

熱や力のもとになる食品
(こく類・いも・あぶら・さとう)

赤

からだをつくる食品
(肉・乳・卵・魚・豆・海そう)

緑

からだの調子をととのえる食品
(やさい・<だもの・きのこ)

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

まい とし がつ しょく いく げつ かん まい つき にち しょく いく ひ

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



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、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育てるために、子どもから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

6月4日～11日 「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！



食べ物の本来の味を十分に味わうことができる



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、おし歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる

よくかんで食べるコツ.....

☆どんな味がするか意識しながら食べる



☆食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かおようにする



☆かみごたえのある食べ物を取り入れる



☆口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。

せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょ。



洗い残しの多い○部分も意識して洗いましょう。



手洗いのタイミング こんな時は必ず手を洗いましょう

食事のおやつの前



外から帰った時



料理をする前



トイレの後



掃除の後



動物を触った後



給食のレシピ紹介

～じゃがいものうま煮～

《作り方》

《材料》 《4人分》

豚ミンチ	120g	だし用かつおぶし	1.2g
こんにゃく	1/2枚	砂糖	大さじ1
干しいたけ	1枚	こいくちしょうゆ	大さじ2
じゃがいも	2個(大サイズ)	酒	小さじ1
玉ねぎ	1個	水	200ml(1カップ)
人参	1/2個		
うずら卵	4個		
グリーンピース	20g		

- こんにゃくは一口大にちぎる。干しいたけは戻して5mm幅に切る。たまねぎは、縦半分、横半分に切った後うす切り。じゃがいも、にんじんは乱切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
 - こんにゃくは下ゆでする。うずら卵はゆでておく。
 - 鍋に油を入れ火にかけ、豚ミンチ、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、こんにゃく、しいたけの順に炒める。
 - 水を入れ沸騰したらアクを取り、調味料を入れる。
 - うずら卵を加え煮る。
 - 最後にグリーンピースを加える。
- ★干しいたけの戻し汁を加えるとよりおいしくなります。