

# 6月給食だよ!



山形県

山形県では、家庭での食育についても積極的に進めています。

基本は「早寝 早起き 朝ごはん」です。生活リズムを整えることが、健康の維持につながります。「早寝 早起き」には、睡眠をしっかりとろうという意味があります。そして、がちりうごいて、たのしく食べて、睡眠・運動・食事の大切さをしっかりと考えてくれるやまがたっ子を育てていきましょう。

## 生活のリズムは食事から・・・ 早寝 早起き 朝ごはん

朝ごはんを食べないでいると体調が優れなかったり、物事に対して積極的な取り組みができません。活動の準備のため、食事の30分くらい前には起こしましょう。\*

### ♪基本の生活リズム♪



## 元気なリズム・うちも大事

朝ごはんの後は、毎日一定の時間にトイレに行く習慣をつけましょう。



## おやつも小さな食事です

おやつも食事の一部です。時間を決めて食べるようにしましょう。また、次の食事に影響しない量で、牛乳や乳製品、野菜、やいも等もとり入れてみましょう。



参考資料出典  
村山保健所地域保健予防課  
最上保健所地域保健福祉課  
置賜保健所保健企画課  
庄内保健所保健企画課  
山形県健康福祉部保健業務課

## 6月19日は「食育の日」です!

ねらい	日曜	よ 予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			さいろのなかま 熱やちからのもとになる	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
カルシウムの働きを知ろう	1 水	ごはん 牛乳 <u>こうやどうふのあまからに</u> キャベツのおひたし とんじる	ごはん あぶら でんぷん じゃがいも ごま さとう	牛乳 こうやどうふ みそ ぶたにく	にんじん あおな きゃべつ もやし ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく
	2 木	ごはん 牛乳 <u>こざかなのてづくりつくだに</u> ようふうたまごやき さっぱりづけ 県産なめこのみそしる	ごはん さとう ごま あぶら マヨネーズ	牛乳 にほし たまご ベーコン とうふ みそ	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり なめこ ねぎ しょうが
	3 金	ごはん 牛乳 <u>ぶたにくのしょうがいため</u> <u>こまつなのいそべあえ</u> わかめしる	ごはん あぶら	牛乳 ぶたにく のり みそ わかめ あつあげ	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ もやし
手をきれいに洗って食事をしよう	6 月	<u>うめちりめんごはん</u> 牛乳 <u>てまきのり</u> あじフライ ハムとやさいのあえもの すましじる	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ぶ パンこ	牛乳 あじ ハム とうふ	あおな みつば キャベツ きゅうり
	7 火	<u>しょくパン</u> <u>ジャムアンドマーガリン</u> 牛乳 パンバンジーサラダ コーンシチュー <u>バナナ</u>	パン ジャム マーガリン さとう ごまあぶら ごま バター こむぎこ じゃがいも	牛乳 とりにく ベーコン	にんじん もやし きゅうり キャベツ たまねぎ コーン パナナ
	8 水	ごはん 牛乳 <u>しおマスやき</u> <u>やさいのごまかけ</u> もやしじる <u>みしょうかん</u> 〈1年親子給食〉〈5年宿泊学習〉	ごはん さとう じゃがいも	牛乳 マス まめ みそ	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ つぼづけ もやし みしょうかん
	9 木	ごはん 牛乳 <u>県産えのみ</u> しる <u>県産ぎゅうにくのチンジャオロースー</u> <u>ゆでキャベツ</u> <u>ミニトマト</u> 〈5年宿泊学習〉	ごはん さとう でんぷん	牛乳 ぎゅうにく とうふ みそ	にんじん ピーマン ミニトマト たけのこ キャベツ えのき
	10 金	チキンピラフ 牛乳 <u>アスパラのサラダ</u> <u>にらのスープ</u> <u>ビーンズ・カル</u>	ごはん バター	牛乳 とりにく とうふ こざかな まめ	にんじん にら いんげん アスパラガス コーン キャベツ きゅうり もやし

※ 献立表では「ねらい」の料理を「太字・下線」をつけて表示しています。



米粉パン 14日の予定です

山形県でとれた米で作った「米粉(こめこ)」を使っています。小麦粉で作ったパンと違い、もちもちした食感があります。

## さくらんぼ



山形県の生産量は全国の約70%を占めています。「高砂」「佐藤錦」「紅秀峰」・・・種類によって大きさや味も異なります。

寒河江の特産物でもある「さくらんぼ」を給食でも味わう予定です。

NO.188



ごはんは左、お汁は右・・・

一年生の教室で、もりつけの様子を見ていました。すっかり慣れて手際も良くなっています。うれしく思っていると、「ごはんは左!お汁は右!」と指さし確認している子がいます。するとみんながそれぞれ確認を始めました。担任の先生はニコニコと見守っています。

あたたかい雰囲気気持ち良いひとときでした。

ねらい	日曜	予定献立名 <small>献立は変更になる場合があります</small>	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとになる	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
郷土料理・特産物を味わおう	13月	ごはん 牛乳 さばのしおやき <u>ゆでほしだいこんのもの</u> じゃがいもじる	ごはん さとう あぶら じゃがいも	牛乳 さば まめ さつまあげ みそ	にんじん あおな だいこん たまねぎ こんにやく
	14火	こめこパン ポーションバター 牛乳 オムレツ ブロッコリーサラダ <u>ミネストローネ(かんじゅくトマト)</u>	こめこパン バター じゃがいも マカロニ	牛乳 たまご ウィナー ベーコン	ブロッコリー にんじん トマト コーン たまねぎ セロリ
	15水	ごはん 牛乳 いかフリッター <u>県産ほそだけのもの</u> <4年オードブル給食> こまつなとうふのみそしる <3年弁当の日>	ごはん あぶら こむぎこ	牛乳 いか ささかま とうふ あぶらあげ みそ	にんじん いんげん こまつな ほそだけ こんにやく
	16木	ごはん 牛乳 <b>学校栄養教育実習生作成献立</b>			
	17金	<u>きなこごはん</u> 牛乳 とりにくのからあげ <u>県産おかひじきのからしあえ</u> キャベツじる	ごはん さとう あぶら	牛乳 きなこ とりにく あつあげ わかめ みそ	おかひじき にんじん もやし キャベツ ねぎ
栄養バランスのとれた食事をしよう	20月	ごはん 牛乳 <u>ぶたにくのケチャップみそに</u> <u>ブロッコリーのおかかあえ</u> あおなじる	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく レバー みそ とうふ チーズ	にんじん いんげん あおな コーン しょうが ねぎ
	21火	<u>かんじゅくトマトのスパゲッティ</u> 牛乳 <u>コーンサラダ はちみつレモンゼリー</u> <なかよし給食>	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら さとう こむぎこ ゼリー	牛乳 ぶたにく ベーコン	トマト にんじん たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり
	22水	ごはん 牛乳 <u>さかなのマヨネーズやき</u> <u>おひたし</u> だいこんじる	ごはん マヨネーズ	牛乳 さけ あぶらあげ みそ	にんじん ピーマン あおな もやし だいこん ねぎ
	23木	<u>県産ぶたにくのカレーライス</u> 牛乳 <u>ふくじんづけ</u> <u>ハンサンスー</u> 牛乳かんてん	ごはん あぶら はるさめ じゃがいも ルウ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく チーズ ハム たまご	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり きくらげ
	24金	ごはん 牛乳 <u>あじつけのり</u> <u>あげとうふのにんじんみそ</u> ナムル <u>にらたまじる</u>	ごはん こむぎこ あぶら さとう ぶ	牛乳 みそ たまご	にんじん ほうれんそう にら もやし ねぎ しょうが
箸を正しく持って上手に使おう	27月	ごはん 牛乳 ハムチーズサンドフライ <u>まめとこんぶのもの</u> たまねぎじる	ごはん パンこ あぶら でんぷん さとう ごま ごまあぶら ぶ	牛乳 ハム チーズ さつまあげ こんぶ みそ	あおな にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ
	28火	<u>ひやしサラダうどん</u> 牛乳 ショウポウ ブロッコリー	うどん ごまあぶら ごま こむぎこ	牛乳 ツナ のり ショウロンポウ	にんじん キャベツ もやし コーン きゅうり トマト ねぎ ブロッコリー
	29水	おやかどん 牛乳 <u>ごぼうのみそしる</u> <u>いんげんのレモンしょうゆあえ</u>	ごはん さとう	牛乳 とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ	みつば にんじん いんげん こまつな キャベツ ごぼう
	30木	ごはん 牛乳 かつおのこうみあげ <u>県産ぶたにくいりビーフンのカレー</u> いため <u>県産さやえんどうのみそしる</u> <2年弁当の日>	ごはん こむぎこ あぶら ビーフン	牛乳 かつお あおのり ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ピーマン にんじん さやえんどう しいたけ キャベツ たまねぎ

※ 献立表では「ねらい」の料理を「太字・下線」をつけて表示しています。