

広げよう食育

6月は「食育月間」

家族団らんの日

山形県



毎月19日は

食育の日

内閣府

14日(月)～18日(金)を食育週間に設定しました。

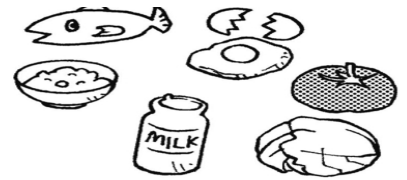
「食育」とは?

- ・生きるうえでの基本であって、知徳、徳育、及び体育の基本となるべきもの
- ・様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが出来る人間を育てること

家庭でできることからはじめてみませんか



◇朝食をしっかり食べよう



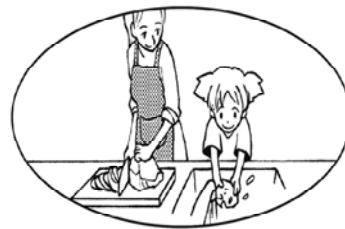
◇好き嫌いをしないで食べよう

「こころ」づくり

「からだ」づくり

食育は「食を通した人づくり」

「おこない」づくり



◇子どもと一緒に調理をしよう



◇家族そろって食事をしよう

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 <small>熱や力のもとになる</small>	あかのなかま <small>からだをつくるもとになる</small>	みどりのなかま <small>からだのちょうしをととのえる</small>
カルシウムの働きを知ろう	1 (火)	しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 とうふのミートソースやき ブロッコリー わかめスープ	パン あぶら バター ブルーベリージャム こむぎこ	牛乳 とうふ ぶたにく わかめ	たまねぎ にんにく コーン ブロッコリー にんじん
	2 (水)	ごはん てづくりふりかけ 牛乳 にくじゃがコロッケ はるさめわふうサラダ もやしじる (ポン酢)	ごはん ごま あぶら じゃがいも パンこ はるさめ	牛乳 ちりめん あおのり ぎゅうにく ツナ なまあげ みそ	キャベツ きゅうり コーン にんじん もやし
	3 (木)	ごはん 牛乳 ししゃもフリッター 県産ほそだけのにももの 県産えのきのみそしる パインヨーグルト	ごはん こむぎこ あぶら	牛乳 ししゃも とうふ さつまあげ みそ ヨーグルト	ほそだけ にんじん なめこ こんにやく いんげん ねぎ
	4 (金)	カレーライス ふくじんづけ 牛乳 こまつなのいそべあえ (すぼしのみ) トマト	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ	牛乳 ぶたにく チーズ のり	にんじん たまねぎ グリーンピース ふくじんづけ こまつな もやし トマト
手をきれいに洗って食事をしよう	7 (月)	うめちりめんごはん てまきのり 牛乳 いかのしょうがじょうゆ あさづけ たまねぎじる	ごはん ごま	牛乳 しらすぼし のり いか なまあげ みそ	うめ しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ
	8 (火)	チキンサンド 牛乳 コーンチャウダー バターパン チキンカツ ゆでキャベツ	バターパン パンこ あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく ベーコン	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん コーン グリンピース
	9 (水)	ごはん 牛乳 ささかまのおこのみあげ ひじきいり じゃがいもじる ミニトマト 〈1年親子給食〉 〈5年宿泊学習〉	ごはん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ささかま あおのり ひじき あぶらあげ なまあげ みそ	しょうが にんじん いんげんこんにやく たまねぎ ミニトマト
	10 (木)	ごはん 牛乳 県産ぶたにくのチンジャオロウスウ ゆでやさい とうふのスープ みしょうかん 〈5年宿泊学習〉	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	牛乳 にく とうふ わかめ	しょうが ピーマン たけのこ にんじん アスパラ ねぎ みしょうかん
11 (金)	エビピラフ 牛乳 オムレツ やさいスープ チーズ	ごはん バター	牛乳 エビ たまご ベーコン チーズ	たまねぎ グリンピース キャベツ にんじん セロリ パセリ コーン	



こめ粉パン 15日の予定です。
 「こめ粉」の原料のコメは山形県でとれた米です。ふっくらとさせるためにグルテンを加えています。いつも食べているパンとくらべると、食感に違いがあります。

さくらんぼ

17日と24日の予定です。

さくらんぼが日本に伝わったのは明治の初期で、涼しい地方で栽培されました。特に山形県は生産量が日本全体の70%をしめています。寒河江市でとれた「高砂」「佐藤錦」を予定しています。「佐藤錦」は皮が柔らかく甘味が強いので、さくらんぼの代表にもなっています。さくらんぼは生で食べるだけでなく、缶詰、ジャム、さくらんぼ酒などに加工されます。



チョコ味の 鯛型ワッフル

5月に鯛型ワッフルがでた日のことです。1年生のAさんは献立をみた時から、鯛型ワッフルを楽しみにしていました。おぼんにのった鯛型ワッフル。おいしそうです。「いただきます」と元気にあいさつをして、食べはじめたAさん。うどんとおかずを食べて、最後にワッフルです。「先生、中はあんこですか？」と質問しました。先生が「楽しみだね。食べてみるとわかるよ。そして、どうしてタイ型なのか考えてごらん」と言いました。Aさんは一口食べて「あ、チョコだ。」隣のYさんが「今、こいのぼりが泳いでいるからです。」Sさんが「5月だから、こいのぼりだ」と、うれしそうに答えました。季節や行事に興味を持つきっかけになれば…と感じた日でした。

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 <small>熱や力のもとになる</small>	あかのなかま <small>からだをつくるもとになる</small>	みどりのなかま <small>からだのちょうしをととのえる</small>
郷土料理・ 育特産物を 週物を 間味わおう	14(月)	ごもくごはん 牛乳 シュウマイ <u>県産なめこのみそしる</u>	ごはん あぶら さとう	牛乳 あぶらあげとりにく エビ シュウマイ とうふ みそ	ごぼう にんじん しいたけ きぬさや こんにやく なめこ みそ
	15(火)	<u>こめこパン</u> ポーションバター 牛乳 エビカツ ゆでやさい <なかよし給食> ミネストローネスープ (かんじゅくトマト)	こめこパン バター パンこ あぶら じゃがいも マカロニ	牛乳 エビ ベーコン だいず	キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ トマト
	16(水)	ごはん 牛乳 アジフライ ソース さんしょくびたし <u>県産さんさいのみそしる</u> ぎゅうにゅうかんてん	ごはん パンこ あぶら さとう	牛乳 アジ ふたにく あぶらあげ みそ	あおな にんじん もやし わらび みず なめこ ふき ねぎ パイン
	17(木)	<u>ごはん 寒河江産うめぼし</u> 牛乳 学校栄養教育実習生作成献立			
	18(金)	きなこごはん 牛乳 とりにくのてりやき キャベツのごまかけ わかめじる <4年オードブル給食> <3年弁当の日>	ごはん さとう ごま じゃがいも	牛乳 きなこ とりにく だいず わかめ あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん
栄養バ ランスの 意識し ようた 食事	21(月)	ごはん 牛乳 <u>あげとうふのにんじんみそ</u> おかかあえ ならたまじる	ごはん でんぷん こむぎこ あぶら さとう	牛乳 やきとうふ たまご	しょうが にんじん あおな キャベツ なら
	22(火)	<u>かんじゅくトマトのスパゲティペスカトーレ</u> 牛乳 やさいのヨーグルトサラダ みしょうかん	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ マヨネーズ	牛乳 エビ かいばしら いか ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ トマト グリンピース きゅうり ブロッコリー みしょうかん
	23(水)	ごはん 牛乳 しおマスやき やさいのごまじょうゆ <u>けんちんじる</u>	ごはん ごま じゃがいも	牛乳 しおマス とうふ みそ	あおな もやし ごぼう にんじん こんにやく ねぎ
	24(木)	<u>県産ぎゅうにくのぎゅうどん</u> 牛乳 さっぱりづけ とうふじる さくらんぼ	ごはん さとう ふ	牛乳 ぎゅうにく とう ふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こんにやく にんじん グリンピース きゅうり キャベツ えのき さくらんぼ
	25(金)	わかめごはん 牛乳 <u>いりとうふ</u> ブロッコリー ちゅうかみそしる	ごはん あぶら ごまあぶら	牛乳 わかめ とりにく とうふ たまご ふたにく みそ	たまねぎ にんじん しいたけ ブロッコリー キャベツ なら きくらげ メンマ もやし
箸 上手に しく使 おうて	28(月)	<u>にしよくどん</u> 牛乳 ちゅうかあえ 県産ふいりみそしる	ごはん あぶら ごまあぶら ふ	牛乳 たまご エビ ハム とりにく とうふ わかめ みそ	にんじん グリンピース しょうが キャベツ きゅうり
	29(火)	<u>やきそば</u> 牛乳 はるまき フルーツポンチ	ちゅうかめん あぶら ゼリー	牛乳 ふたにく はるまき	しょうが もやし キャベツ にんじん ピーマン もも りんご なし パナナ
	30(木)	授業 4 校時 弁当			