

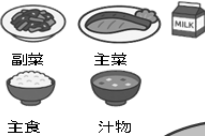
月	火	水	木	金
1 鯖の梅だれがけ じゃが芋の煮物 麦ごはん 大根の味噌汁	2 白身魚フライ コールスローサラダ 黒糖食パン マカロニスープ	3 オレンジ 酢豚 麦ごはん 中華スープ	4 ハンバーグ照り焼きソースがけ にんじんサラダ 食パン コンソメスープ	5 ミンチと玉子のそぼろ キャベツのおかか和え 麦ごはん かみなり汁
8 いい歯の日 キウイフルーツ ほうれん草のソテー 麦ごはん かみかみカレー	9 シシャモの磯辺揚げ(2個) 小松菜としめじの煮浸し うどん ぎつねうどんのつゆ	10 豚肉の生姜炒め きんぴらごぼう 麦ごはん 豆腐の味噌汁	11 鮭のコンマヨソースがけ 大根サラダ コッパン ミネストローネ	12 アセロラゼリー チンゲン菜のオイスターソース炒め スタミナチャーハン 春巻
15 ヨーグルト ホイコーロー 麦ごはん ワンタンスープ	16 ココアピーンズ 小松菜サラダ ソフト麺 ツナトマトソース	17 厚揚げの肉味噌がけ もやしのごま和え 麦ごはん かき玉汁	18 鶏肉のレモンソースがけ 海藻サラダ 米粉入りコッパン キャロットポタージュ	19 平和の日・食育の日 梅干し 焼き鶏 切干大根とツナの煮物 麦ごはん すいとん汁
22 豚丼の具 塩昆布和え 麦ごはん なめこの味噌汁	23 オムレツ かぼちゃサラダ 小型コッパン スパゲッティナポリタン	24 ホキの唐揚げ 麻婆なす 麦ごはん わかめスープ	25 マスタードチキン グリーンサラダ 食パン コンソメスープ	26 はちみつレモンゼリー 野菜の煮物 金魚飯 キビナゴの米粉揚げ
29 豚肉と新じゃがの揚げがらめ ひじきの炒め煮 麦ごはん キャベツの味噌汁	30 厚揚げのチリソース炒め ゆでとうもろこし 中華麺 醤油ラーメンのスープ	今月の岐阜県産食材 		<ul style="list-style-type: none"> * いい歯の日には歯によい食材や噛みごたえのある料理が登場します。 * 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 * 海(川)でとれる物には、まれにエビやカニが混入していることがあります。 * 揚げ物に使用する油(キャノーラ油)は、一回限りの使いきりではありません。 * シシャモ等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。

6月は「食育月間」です

健全で心豊かな生活を送るためには、健康的な食生活を実践し、おいしく楽しく食べることが大切です。食育基本法などにより、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」としています。6月は食の大切さについて考えてみましょう。(参考資料：農林水産省ホームページ)

食事の組み合わせをそろえよう

給食のように主食、主菜、副菜、汁物をそろえることで、栄養バランスが整います。



朝ごはんを食べよう

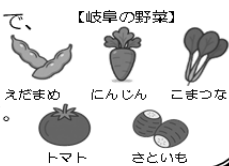
毎日、朝ごはんを食べると、学力や体力が向上するという研究結果が報告されています。



食育とは

地域の食べ物を知ろう

地域の食べ物は新鮮で、作ってくれた人が身近にいますので安心して食べられます。



みんなで楽しく食べよう

会話を楽しみながら、ゆっくり食事をする機会を作りましょう。



食中毒にご注意!

6月は食中毒が流行する季節です。手を洗うタイミングを意識しましょう。



【食事の前】



【外から帰った時】



【トイレの後】

今月の旬の食材

《各務原にんじん》

各務原にんじんは、春と冬に収穫時期を迎えます。1年に2回、収穫ができるのは全国でも珍しい特徴です。他にも、色鮮やかで甘みが強いのも、各務原にんじんの特徴です。給食では6月と12月ごろ、積極的に各務原にんじんを使っています。

各務原にんじんを
味わってね



親子で料理を作ってみよう

簡単お手軽料理やヘルシー料理などのレシピをロイロノートで紹介しています。

【作ってみよう! レシピの場所】

資料箱→各務原市(先生・児童生徒) → 2 其他のお知らせ→食育教育

作った感想はこちらへ

