

月	火	水	木	金
2 やさいゼリー 八宝菜 麦ごはん 中華トマト卵スープ	3 竹輪の磯辺揚げ（3個） 大根とツナの煮物 うどん きつねうどんのつゆ	4 鶏肉のあんからめ もやしと人参のごま和え 麦ごはん かみなり汁	5 鮭のカレーマヨ焼き 海藻サラダ コッペパン クリームシチュー	6 いい歯の日 イカの照り焼き 五目きんぴら 麦ごはん 厚揚げの味噌汁
9 豚丼の具 キャベツのゆかり昆布和え 麦ごはん 麩のすまし汁	10 大豆と小魚のごまがらめ ゆでとうもろこし ソフト麺 ツナトマトソース	11 鯖の梅ダレかけ 小松菜のごま和え 麦ごはん 南瓜の味噌汁	12 鶏肉のレモンソースかけ ラタトゥイユ 食パン ジュリエンヌスープ	13 ヨーグルト 切干大根の煮物 金魚飯 野菜コロッケ
16 焼きギョウザ（2個） 麻婆なす 麦ごはん 春雨スープ	17 チーズ オムレツ 豆サラダ 小型コッペパン スpaghettiナポリタン	18 厚揚げの甘味噌かけ 小松菜としめじの煮浸し 麦ごはん 根菜汁	19 食育の日 ハンバーグのケチャップソース ひじきサラダ 米粉入り食パン キャロットポタージュ	20 平和の日 梅干し 焼き鰯 野菜の煮物 麦ごはん すいとん汁
23 ゴールドキウイ コールスローサラダ 麦ごはん かみかみカレー	24 エビシュウマイ（2個） もやしと小松菜のナムル 中華麺 醤油ラーメンのスープ	25 ミンチと玉子のそぼろ ひじきの炒め煮 麦ごはん 豆腐の味噌汁	26 ミートボールのケチャップ煮 コーンもやし 黒糖コッペパン ポテトスープ	27 はちみつレモンゼリー 中華サラダ スタミナチャーハン キビナゴの唐揚げ
30 パイナップル 酢豚 麦ごはん ワンタンスープ	今月の岐阜県産食材 はちみつ 厚揚げ きゅうり 大根 にんじん 地場産物を使っています			* 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、一回限りの使い切りではありません。 * 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。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみましょう！

家族みんなで食卓を囲む

食事のマナーやコミュニケーション能力を育みます

一緒に食事の支度をする

買い物や料理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります

行事食や郷土料理を取り入れる

伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます

朝ごはんを食べる習慣をつける

1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます



いろいろな味を経験させる

味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります



減塩を心がける

子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります



伝えよう日本の味

《平和の日》

毎年6月22日は各務原市の平和の日です。1945年6月22日に各務原空襲があり多くの人が亡くなったことから、戦争体験を語り継ぎ平和について学ぶ日として制定されました。学校給食では戦時中の食事を体験し、食と平和について考える日としています。

《梅干し》

6月に収穫される梅の実から作られる梅干しは、昔から伝わる保存食です。梅干しは腐りにくく細菌の繁殖を抑える力があるため、昔からおにぎりやお弁当の食材としてよく使われています。