



月	火	水	木	金
<p>6月は食育月間です。改めて考えてみましょう！</p> <p>「食育」って何だろう？</p> <p>食育は、食に関する知識や、選択する能力など、食に関する能力を身に付ける教育です。食育によって身に付けた能力で、健全な食生活を送ることができることを目指しています。食育には、学校だけでなく、家庭、地域が連携して進めることが大切です。献立表や、食育timeを活用して、家庭で食に関する話題を話し合ってみてください。</p> <p>家庭</p> <p>学校</p> <p>地域</p>				
			<p>1 キャベツのゆかり和え ぶどうゼリー</p> <p>ちくわのお好み揚げ(小2中3)</p> <p>一食うどん</p> <p>けんちんうどんの汁</p> <p>6月は、食育月間です。自分の食生活を見直してみましょう。</p>	<p>2 もやしとコーンの ごまあえ</p> <p>厚揚げの木の芽みそかけ</p> <p>麦ごはん</p> <p>沢煮椀</p> <p>今日は、大豆からできている食材が2つあります。 正解は、みそと、厚揚げです。</p>
<p>5 青じそドレッシング わかめサラダ</p> <p>プレーンオムレツ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ビーフカレー</p> <p>今週は、『歯と口の健康週間』です。今日は、わかめサラダをよくかんで食べてください。</p>	<p>6 一食小魚 キャベツのソテー</p> <p>ホキのピザソース焼き</p> <p>米粉パン</p> <p>ポテトスープ</p> <p>今日は、一食小魚をよくかんで食べましょう。少しずつ食べると、口にさらず食べられます。</p>	<p>7 根菜丼の具</p> <p>おからコロッケ</p> <p>麦ごはん</p> <p>玉ふのすまし汁</p> <p>今日は、根菜丼をよくかんで食べましょう。よくかんでいると、食べ物のおいしさをより感じます。</p>	<p>8 ヨーグルト 野菜の炊き合わせ</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>キャベツのみそ汁</p> <p>今日は、野菜の炊き合わせをよくかんで食べましょう。大きめに切った食材は、よくかめますね。</p>	<p>9 春雨サラダ</p> <p>たこのから揚げ</p> <p>麦ごはん</p> <p>もずくのスープ</p> <p>今日は、タコのから揚げをよくかんで食べましょう。たくさんかむと、だ液がたくさん出ます。</p>
<p>12 小松菜のアーモンド和え</p> <p>ししゃものカレー天ぷら(2)</p> <p>ひじき豆ごはん</p> <p>豆腐と湯葉のすまし汁</p> <p>骨や歯を丈夫にする栄養を含む、黒い食材は何でしょう。 正解は、ひじきです。</p>	<p>13 ごぼうのサラダ</p> <p>ほうれん草グラタン</p> <p>黒パン</p> <p>サイコロスープ</p> <p>グラタンは、調理員さんが一つ一つセンターで手作りしています。町内で900こ作っています。</p>	<p>14 いそ和え</p> <p>パイン</p> <p>さばのいびみそ焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>千切り野菜のすまし汁</p> <p>さばの油には、頭の働きをよくする、DHAやEPAが含まれています。</p>	<p>15 かんきつドレッシング こんにやくサラダ</p> <p>大豆入りごぼうスナック</p> <p>ソフトめん</p> <p>ミートソース</p> <p>よくかんで食べると、脳がおなかいっぱいになったことを感じ、食べすぎを防いでくれます。</p>	<p>16 切り干し大根の いために</p> <p>豚肉のあんからめ</p> <p>麦ごはん</p> <p>たまねぎのみそ汁</p> <p>よくかんで食べると、歯を食いしばる力が強くなり、より強い力を出すことができます。</p>
<p>19 海藻サラダ イタリアンドレッシング</p> <p>白身魚フライ</p> <p>チキンピラフ</p> <p>ミネストローネスープ</p> <p>★ 食育の日</p> <p>ミネストローネスープには、岐阜県産の大豆が入っています。</p>	<p>20 フルーツあえ</p> <p>焼きフランクフルト</p> <p>小型パン</p> <p>やきそば</p> <p>パンと焼きそばは、炭水化物を多く含みます。主に脳や体が動くもとになります。</p>	<p>21 すいか マーボーなす</p> <p>焼きぎょうざ(小2中3)</p> <p>麦ごはん</p> <p>春雨スープ</p> <p>インド生まれで、ほとんどが水分の野菜は何でしょう。 正解は、なすです。</p>	<p>22 小松菜の煮びたし</p> <p>さけの梅みそかけ</p> <p>麦ごはん</p> <p>鶏つくねスープ</p> <p>梅干しのすっぱさは、体のつかれをとったり、食べ物の消化をよくしてくれます。</p>	<p>23 キャベツのごまあえ</p> <p>鶏唐揚げねぎソースかけ(2)</p> <p>麦ごはん</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p> <p>皮がとつてもかたくて、漢字で南瓜と書く野菜は何でしょう。 正解は、かぼちゃです。</p>
<p>26 さくらんぼ さっぱりきんぴら</p> <p>あじフライ</p> <p>麦ごはん</p> <p>なすのみそ汁</p> <p>あじは、初夏から旬を迎えます。体をつくるために必要なたんぱく質を多く含んでいます</p>	<p>27 キャベツと ほうれん草のソテー</p> <p>鶏肉のオリーブ焼き</p> <p>食パン</p> <p>いちごジャム</p> <p>大豆入りコーンクリームスープ</p> <p>梅雨どきは雨が続き気温も上がってきて、食中毒が起こりやすくなります。</p>	<p>28 じゃがいものそぼろ煮</p> <p>さわらの香味焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>合わせみそ汁</p> <p>みそは、健康を保つ薬として、昔から日本人が大切にしてきた食材です。</p>	<p>29 杏仁デザート もやしのナムル</p> <p>春巻き</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>わかめスープ</p> <p>キムチには、食欲増進のはたらきがあります。しっかり食べて元気にすごしましょう。</p>	<p>30 キャベツのかおり和え</p> <p>豚肉の変わり焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>とうがん汁</p> <p>皮がかたくて、漢字で冬瓜と書く野菜は何でしょうか。 正解は、とうがんです。</p>