



# 食育だより

令和6年6月  
田上小学校  
羽生田小学校  
田上中学校

## 6月は かみかみ月間 です!



昔、6月4日を64と読み、この日をむし歯予防デーと言っていましたが、今は、6月4日～10日を「歯と口の健康週間」としています。給食は、いつも歯ごたえのある食べ物を使いますが、6月はさらに意識してよくかめるものを取り入れました。よくかむことは、むし歯予防以外にもいいことがたくさんあります。よくかむことを意識して食べるようにしましょう。

### むし歯をふせぐ

たくさんだ液が出るため、だ液のはたらきによって、むし歯菌が活動しにくくなります。



### ひまんをふせぐ

ゆっくり食べることになるので、適量で満腹になり、食べすぎを防ぐことができます。



### 集中力・記憶力がアップする

顔の近くの血管や神経が刺激され、頭のはたらきが活発になります。



### よくかむと



### ムにたくさん

### 消化・吸収をよくする

食べ物が細くなり、だ液がしっかりからまるため、消化・吸収がよくなります。



## 歯と口の健康週間献立の紹介



6月4日には歯と口の健康週間献立を予定しています。汁物はけんちん汁です。だしを効かせ、根菜を多く使っているため、噛めばかむほど、うま味を感じることができます。

ごはんを中心にした和食は、噛みごたえのある食物繊維や、丈夫な歯をつくるミネラル類を多く含む食材を使うため、口の健康にも良い食事です。

美味しく食べた後は歯みがきもていねいにしましょう。

6月4日(火)の献立

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・けんちん汁
- ・ささみチーズフライ
- ・ごまあえ

## 6月は 食育月間 でもあります!

毎月19日は食育の日です。そして6月は食育月間です。平成17年、食育推進基本計画にて定められました。「食」を、いろいろな角度から見て学び、理解を深めることを目的としています。友だちや先生、家の人と「食」について考えてみましょう。夏野菜の苗を育てるのにも良い時期ですし、食事作りや買い物のお手伝いをしたり、興味のある食べ物を調べてみたり、自分の好きな方法で「食」に関わってみてください。

## 梅雨が近づいてきました



これからの時期、湿度温度ともに高くなるため、食中毒に注意しなければいけません。配膳や食事の前、トイレの後などは、石けんをしっかりと泡立てて確実に手洗いをしましょう。

### 手洗いのポイント



### 共同調理場からのお願い!

気温が高くなるこの時期、共同調理場では、手洗い、温度管理等を厳しく行い、衛生管理を強化しています。みなさんにも、届いた給食を学級で盛り付ける時、食べる時、次のことを必ず守っていきましょう。

- ☆ 必ずエプロン・帽子(三角巾)・マスクを身に付けて配膳してください。
- ※下痢などの体調不良のときには給食当番を行わないようにしましょう。
- ※給食当番のエプロンを着たままトイレに行かないでください。
- ☆ 食器かごや食缶は絶対に床に置かないでください。
- 空の食器かご、食缶、ふたも同じです。
- ☆ 配膳台と配膳に使用する机は、食器や食缶を置く前にほこりや汚れをふいてください。後片付け終了後もきれいにふきましょう。



# 6月 献立表

田上町学校給食共同調理場  
令和6年6月



今月は歯と口の健康週間があります。  
よくかんで食べ、食後のみがきも  
ていねいにしましょう！



今月は、「きゅうり、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ」が田上産です。  
米は、いつも田上産です。

日	曜	給食予定	献立名			からだをつくる (たんぱく質・無機質)	熱やカのもとになる (炭水化物・脂質)	からだの調子を整える (ビタミン類・食物繊維)	エネルギー (kcal)	
			主食	飲み物	副食				小	中
3	月	田上小 5年給食なし	ごはん	牛乳	キャベツと油揚げのみそ汁 とろあじの照り焼き じゃがいものカレーきんぴら	牛乳 豆腐 油揚げ みそ とろあじ 豚肉 さつまいも	米 じゃがいも 油 さとう ごま ごま油	キャベツ 玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	601	730
4	火	田上小 5年給食なし	ごはん	牛乳	<b>歯と口の健康週間献立</b> けんちん汁 ささみチーズフライ ごまあえ	牛乳 豆腐 とり肉 チーズ	米 ごま油 パン粉 小麦粉 油 ごま さとう じゃがいも	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ キャベツ もやし 小松菜	596	724
5	水	羽生田小 6年なし	ごはん	牛乳	わかめのみそ汁 豚肉のバーベキュー炒め コーンおひたし	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 豚肉 かつおぶし	米 油 さとう	たまねぎ 大根 えのきたけ にんにく もやし にんじん 小松菜 コーン	599	747
6	木	羽生田小 6年なし	米粉きなこ揚げパン	牛乳	野菜たっぷりポトフ 和風ミートボール2個 ハムとキャベツのマリネ	牛乳 きな粉 カクテルウィンナー 豚肉 ハム	米粉パン 油 さとう じゃがいも	にんにく ブロッコリー かぶ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	661	734
7	金		ごはん	牛乳	もやしのみそ汁 さばの塩麹焼き 切干大根のごま酢 和え	牛乳 豆腐 油揚げ みそ さば ハム	米 じゃがいも さとう ごま油 ごま	もやし にんじん ねぎ 切干大根 きゅうり キャベツ	653	799
10	月		ごはん	いちご ジョア	新玉ねぎのみそ汁 照り焼きハンバーグ しょうゆフレ ンチ	いちごジョア 豆腐 油揚げ わかめ みそとり肉 ぶた肉 ハム	米 じゃがいも さとう かたくり粉 油	たまねぎ えのきたけ もやし 小松菜 にんじん	589	742
11	火	田上小 6年給食なし	ごはん	牛乳	しょうゆワンタンスープ とり肉のカレー揚げ きゅうりのかりかり漬け	牛乳 ぶた肉 なんと とり肉	米 ワンタン かたくり粉 油 ごま油 ごまさとう	にんじん もやし 干しいたけ チンゲン菜 いら メンマ きゅうり	634	778
12	水	田上小 6年給食なし	中華丼 (麦ごはん)	牛乳	棒餃子 パンサンスー	牛乳 ぶた肉 えび いか なんと ハム	米 麦 油 ごま油 かたくり粉 ぎょうざの皮 春雨 さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ はくさい きゅうり コーン もやし	634	753
13	木		米粉めん	牛乳	カレー南蛮スープ ちくわの磯辺揚げ小1個・中2個 たくあんあえ	牛乳 ぶた肉 油揚げ ちくわ あおのり	米粉めん 油 カレールー 小麦粉 かたくり粉 ごま	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん ねぎ キャベツ きゅうりたくあん	601	780
14	金		ごはん	牛乳	厚揚げと野菜のうま煮 赤魚のねぎみそ焼き おかかあえ	牛乳 厚揚げ とり肉 赤魚 みそ かつ おぶし	米 じゃがいも さとう ごま油	にんじん こんにゃく たまねぎ キャベツ しめじ もやし 小松菜 ねぎ	601	746
17	月		ごはん	牛乳	車麩のみそ汁 セルフツナそぼろ丼の具 ももゼリー	牛乳 ツナ ぶた肉 大豆 ひじき 豆腐 わかめ みそ	米 さとう じゃがいも 車麩 ももゼリー	しょうが にんじん えだ豆 たまねぎ ねぎ	631	772
18	火		ごはん	牛乳	たまごコーンスープ しゅうまい2個 チャプチェ	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉	米 かたくり粉 しゅうまいの皮 油 春雨 さとう ごま油	にんじん たまねぎ コーン ねぎ しょうが にんにく いら もやし	625	802
19	水	食育の日	梅菜めし	アルビ 牛乳	じゃがいものそぼろ煮 あじのごまケチャップソース 塩昆布あえ	牛乳 とり肉 厚揚げ あじ 塩昆布	米 油 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 ごま かたくり粉	菜めしの素 カリカリ梅 しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ こんにゃく えだ豆 きゅうり もやし キャベツ	687	823
20	木	羽生田小 5年なし	黒糖パン	牛乳	ポテトスープ トマトオムレツ えびとブロッコリーのごまサラダ	牛乳 とり肉 たまご えび 大豆	黒糖パン 油 じゃがいも ごま ごま油 さとう	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ トマト ブロッコリー きゅうり コーン	579	730
21	金	羽生田小 5年なし	ごはん	牛乳	沢煮椀 チキンみそカツ のり酢あえ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ツナ のり みそ かまぼこ	米 春雨 パン粉 かたくり粉 油 さとう ごま	にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ きぬさや キャベツ もやし 小松菜	638	786
24	月		ごはん	牛乳	具だくさんみそ汁 かますの生姜焼き 切干大根のソース炒め	牛乳 とり肉 厚揚げ みそ かます ぶた肉 さつまいも揚げ あおのり かつおぶし	米 じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ 小松菜 ねぎ 切干大根 キャ ベツ	622	767
25	火	田上中 2年なし	ポークカレー (麦ごはん)	牛乳	福神漬けあえ ミルクゼリー	牛乳 ぶた肉	米 麦 油 じゃがいも カレールウ ごま ミルクゼリー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	628	765
26	水		ごはん	牛乳	あおさのみそ汁 白身魚の薬味ソースがけ 小松菜のそぼろ炒め	牛乳 あおさ 厚揚げ みそ 白身魚 ぶた肉 なんと	米 じゃがいも かたくり粉 油 ごま油 さとう 春雨	えのきたけ だいこん ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ 小松菜	640	786
27	木		ソフトめん	牛乳	ミートソース ツナサラダ さつまいもスティック	牛乳 ぶた肉 大豆 茎わかめ ツナ	ソフトめん 油 小麦粉 デミグラスソース さつまいもスティック	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	661	835
28	金		ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ メンチカツ いそひたし	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ のり 高野 豆腐 かまぼこ たまご	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ 干しいたけ こんにゃく えだ豆 キャベツ 小松菜 もやし	647	798

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。☆5日(水)は羽生田小5年生、6日(木)は羽生田小1年生、11日(火)は田上小1年生の給食試食会を予定しています。